

MAIOR IDADE

A OITO



ilhavo
Câmara Municipal

o mar por tradição



esta é a





nossa Maior Idade ...



MAJOR IDADE

A OITO

- 07 Maior Idade 2010
(Re)viver, recordando ...
- 08 Movimento Maior em Acção
- 10 Entrevista com...
Maria Ernestina Marnoto
- 13 Espaços Maior Idade
- 14 Reminiscências dos Mares
da Terra Nova: **Ampliação
do Museu Marítimo de Ílhavo**
- 15 Fundo Municipal de Apoio
a Famílias e Indivíduos Carenciados
- 16 Entrevista com...
Amantino Lopes Caçoilo
- 21 Plano Municipal para
a Igualdade de Género
do Município de Ílhavo
- 22 Entrevista com...
Donzília Pataias
- 26 Morrer da Cura
Risco da Automedicação
- 27 "A Barca dos Sonhos"
- 27 A Segurança começa
em cada um de nós
- 28 RUCHI
Casa da Música de Ílhavo
- 29 O Papel do Idoso na Família
- 30 SEMI - criado também
a pensar em si
- 31 Desporto para Todos
- 32 Centros Culturais de Ílhavo
e da Gafanha da Nazaré
- 33 Consultório Jurídico
**Contratos de Compra e Venda
Celebrados à Distância
e Equiparados**
- 34 **Sugestões BMI**
- 35 Espaço do Artista...
"Flamínio Reis e Jorge Saraiva"
- 36 Menos Lixo Mais Poupança
- 37 À mesa com...
Bacalhau à Chefe

ESPECTÁCULOS A NÃO PERDER ...



TEATRO DE COMÉDIA
SET **SEX 16** às 22h00
A Casa da Fama
com Ana Brito e Cunha,
João Baião e Mané Ribeiro
CC Gafanha da Nazaré



MÚSICA
SET **SÁB 24** às 22h00
Sérgio Godinho
"40 anos de carreira"

CC Ílhavo



STAND UP
SET **SEX 30** às 22h00
Pedro Tochas
"Coisas"

CC Ílhavo



SERVIÇO EDUCATIVO
SET e OUT
**Projecto Passos de Tempo
e Peça Portátil**
Teatro para crianças
CC Ílhavo



SERVIÇO EDUCATIVO
SET **SÁB 17** às 21h00
Passos de Tempo
de F. Ribeiro
Exposição de Fotografia
CC Ílhavo



SERVIÇO EDUCATIVO
SET **QUA 28** às 17h30
Construir o Passos de Tempo
com Inês Tarouca e Marina Nabais
Atelier de Dança
CC Ílhavo



SERVIÇO EDUCATIVO
SET **QUÍ 29** às 21h30
Longe no Tempo
de Beatriz Tomaz
Filme Documentário (60 minutos)
CC Ílhavo



SERVIÇO EDUCATIVO
SET **QUÍ 29**
"Ontem, Amanhã, Hoje"
com Inês Tarouca e Marina Nabais
Atelier Intergeracional de Movimento
CC Ílhavo



José Ribau Esteves
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo

**MAIOR
IDADE**
VIVER SOLIDÁRIO

Caro(a) Múncipe

A Câmara Municipal de Ílhavo (CMI) realiza de 12 a 18 de Setembro a edição 2011 da Maior Idade, apostando na vida nova de uma iniciativa que já é tradicional nesta sua décima terceira edição, e que se afirmou pela adesão dos Cidadãos Maiores da Nossa Terra ocupando um lugar especial na política social da CMI.

Num tempo em que a crise ocupa muito do espaço de informação e de preocupação de todos, e em que a diminuição das receitas da CMI continua a acontecer pelo terceiro ano consecutivo, o trabalho da CMI concentra-se na realização de obras importantes aproveitando os Fundos Comunitários, assim como na concretização de políticas sociais com acções diversas que permitam ao mesmo tempo, apostar na formação das nossas Crianças e Jovens, apoiar os mais carenciados (de forma complementar aos apoios instituídos pelo Governo), e propiciar aos Múncipes da Maior Idade oportunidades de ocupação saudável e aliciante do seu tempo livre, entre outros objectivos.

A “Maior Idade / Viver Solidário” é uma festa da vida interessada em mobilizar energias, propiciar convívio, partilhar o resultado do trabalho dos muitos Agentes da área social, chamar a atenção de todos para uma participação activa na vida da comunidade a que pertencemos.

Fixámos há alguns anos o motivo desta aposta: “Honrar os mais velhos é agradecer a herança da terra que temos em mãos, é estimular Gente Importante a continuar activa, atenta e participativa na vida da comunidade.”

O ano 2011 está a dar um importante contributo para o desenvolvimento do Município de Ílhavo, por um conjunto de investimentos dos quais podemos destacar a Qualificação Urbana e Ambiental da Frente-Ria da Costa Nova na zona da Biarritz (inaugurada a 3 de Julho), o “Monumento ao Centenário” evocativo dos cem anos da criação da Paróquia e Freguesia da Gafanha da Nazaré (inaugurada a 31 de Agosto), a Réplica da Barca e a Homenagem ao “Ti Ameixa” na Gafanha da Encarnação (a 7 de Agosto), várias obras em execução como o

Centro de Investigação e Empreendedorismo, a Qualificação da Avenida 25 de Abril e a Qualificação Urbana e Ambiental do Casco Antigo de Ílhavo, obras de saneamento básico, de repavimentação de arruamentos, de qualificação urbana (em parceria entre a CMI e as quatro Juntas de Freguesia), entre outras que terão o seu início até ao final do ano.

Com as Associações das diversas áreas e de todo o Município, a CMI está a executar Acordos de Cooperação, apoiando a sua importante actividade que contribui para a vivência de uma comunidade activa, realizadora e solidária.

Esta Revista da Maior Idade é mais um convite para que participe nas acções desta Semana, nos Espaços Maior Idade, no Movimento Maior (programa de desporto para os Cidadãos com mais de 60 anos), na vida da Biblioteca Municipal e dos seus Pólos de Leitura, do Centro Cultural de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré, do Jardim Oudinot, entre outros, numa aposta de rentabilização das capacidades da Nossa Terra e de valorização da vida de cada um e da comunidade, apostando em continuarmos Juntos a fazer Mais e Melhor pela Nossa Terra.

Agradecemos a sua participação e a sua cidadania activa, partilhando o testemunho da nossa homenagem pelo contributo que deu e que vai dar para o crescimento da Nossa Terra.

Seguimos Juntos. Obrigado por tudo.
Disponha e Bem Haja.

2011 Ano Europeu das Actividades Voluntárias que promovam uma Cidadania Activa

Em Novembro de 2009, o Conselho de Ministros da UE declarou oficialmente o ano de 2011 como o “Ano Europeu das Actividades Voluntárias que Promovam uma Cidadania Activa”, vulgarmente designado por Ano Europeu do Voluntariado.

Esta medida teve como objectivo principal incentivar e apoiar os esforços desenvolvidos pela comunidade, pelos Estados-Membros e pelas autoridades locais e regionais, tendo em vista criar na sociedade civil as condições propícias ao desenvolvimento do voluntariado na União Europeia e aumentar a visibilidade das actividades de voluntariado nela desenvolvidas.

Segundo a definição das Nações Unidas “O Voluntário é o jovem ou o adulto que, devido ao seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de actividades, organizadas ou não, de bem-estar social, ou outros campos...”.

O voluntariado obedece aos princípios da solidariedade, da participação, da cooperação, da complementaridade, da gratuidade, da responsabilidade e da convergência.

Poderemos por isso considerar o voluntariado como uma actividade inerente ao exercício da cidadania, que se traduz numa relação solidária para com o próximo, participando, de forma livre e organizada, na solução dos problemas que afectam a sociedade em geral.

Portugal tem sido, neste aspecto, uma boa referência ao nível da União Europeia, não apenas através de muitos e bons exemplos de voluntariado (hospitais, lares de terceira idade, etc.), mas também através da participação activa dos seus cidadãos no movimento associativo, forma privilegiada de participação e intervenção positiva e construtiva na vida da nossa sociedade, e que muitas vezes, de forma errada, não ligamos ao voluntariado.

O Município de Ílhavo não foge à regra, sendo a sua vida quotidiana marcada de forma muito significativa pela actividade regular de cerca de uma centena de Associações, do desporto à



Paulo Costa
Vereador do Pelouro da Acção Social

**MAJOR
IDADE**
VIVER SOLIDÁRIO

cultura, da acção social à educação, passando pelo movimento escutista, pela juventude ou por outras áreas de intervenção. Significa isto que todos os dias centenas de pessoas, neste caso os dirigentes associativos, a que se somam muitos voluntários em diferentes instituições, entregam, de forma livre e gratuita, muitas das suas horas, que poderiam ser de simples descanso, em favor da comunidade.

Este trabalho voluntário ganha ainda maior importância no momento economicamente difícil em que actualmente vivemos em Portugal, constituindo sem dúvida um importante contributo, ao alcance de todos, para a resolução de parte desses problemas.

Especialmente importante é o trabalho voluntário desenvolvido por todos aqueles que, depois de atingida a idade da reforma, muito ainda têm para dar à comunidade, fruto da experiência adquirida ao longo de décadas de trabalho e de vida. O trabalho voluntário desenvolvido por esta faixa etária, mais madura, para além de fundamental para a comunidade, é igualmente importante para os próprios, pois desta forma poderão continuar activos, física e mentalmente.

Fica por isso o desafio a todos os leitores desta revista para que participem de forma activa neste Ano Europeu do Voluntariado, contribuindo de forma decisiva para o futuro da nossa comunidade, mas igualmente para a sua própria saúde.

Para isso bastará dirigirem-se a uma das nossas muitas Associações e entregar parte do seu tempo livre. Todos nós agradeceremos.

MAJOR 2010 IDADE

VIVER SOLIDÁRIO

(Re)viver, recordando ...

Neste ano de 2011, em que a Maior Idade - Viver Solidário celebra o seu 12.º aniversário, não poderíamos deixar de calcorrear, através dos férteis caminhos da imaginação, algumas das acções que temperaram a edição do transacto ano.



Entre os dias 13 e 19 de Setembro do ano de 2010, foram muitas as acções que deram mais vida à nossa gente maior e ao nosso Município, que aposta, a cada dia, em brindar as gerações que nos precederam e que, com o seu suor, construíram a terra em que, actualmente, todos temos o prazer de viver.

A semana começou com a abertura da Feira/Exposição “Viver Solidário”, na qual as IPSS’s do Município nos brindaram com todo o seu empenho, nesta mostra que faz já parte integrante das iniciativas do Município, sob a égide do emolduramento proporcionado pela praça do majestoso Centro Cultural de Ílhavo. Nesta feira/exposição tivemos como Instituições parceiras a Associação Aquém Renasce, o Centro Social e Paroquial da Gafanha da Encarnação, Centro Social e Paroquial N.ª Sr.ª da Nazaré, CERCIÁV, Espaços Maior Idade, Fundação Prior Sardo, Lar do Divino Salvador, Lar de S. José, Obra da Providência e Santa Casa da Misericórdia de Ílhavo. Nesta mesma ocasião, foi dada a conhecer a Revista “Maior Idade - A Sete”, uma publicação carinhosamente produzida em homenagem à nossa gente maior.

No dia 13 de Setembro, o desafio lançado foi um baile na Discoteca Estação da Luz, onde, animadamente, nos encontramos e a diversão foi garantida, numa simbiose perfeita entre música e dança.

O pontapé de saída das viagens que tradicionalmente se vêm realizando levou-nos rumo a Tomar, Almourol e Peniche.

Mais um ano, e o cinema continuou a fazer-nos companhia com filmes que fazem parte da história da sétima arte portuguesa e nos levam numa viagem rumo a tempos de outrora e, por isso, a 15 de Setembro, encontrámo-nos numa matiné de cinema, na qual assistimos ao filme “Façam o Favor de Ser Felizes”, com o grande actor Raul Solnado. Este foi, também, o dia reservado para uma incursão por terras de Espanha, numa viagem até Santiago de Compostela.

No dia 16 de Setembro, o destino levou-nos rumo ao norte do nosso belo país, ao emblemático povoado de Arcos de Valdevez.

A Acção “Re-Viver, Construindo” voltou a proporcionar aos antigos funcionários, que prestaram serviço na Câmara Municipal de Ílhavo, a possibilidade de lhes ser reservado um dia de sã confraternização que, neste ano, teve lugar no decurso das visitas ao Mosteiro da Batalha e Aljubarrota.

No ano de 2010 foi implementada uma ideia pioneira, e, com o Centro Cultural de Ílhavo praticamente lotado, assistimos ao Sarau da Maior Idade, em que as IPSS’s, o Movimento Maior da Câmara Municipal de Ílhavo e o Espaço Sénior da Junta de Freguesia da Gafanha da Nazaré, apresentaram números artísticos de música, teatro e dança proporcionando um serão muito aprazível e agradavelmente passado.

Chegada mais uma edição da Maior Idade/Viver Solidário, continuamos a apostar na vossa companhia, pois a razão de ser do nosso empenhamento, são todos os que, incansavelmente, ajudaram, ao longo dos anos, a construir a nossa bela terra, onde a terra, o mar e a ria formam um quadro de plena perfeição, qual obra de arte do mais prestigiado artista.

Assim, esperamos que se junte a nós nesta semana que será, concerteza, altamente proveitosa, porque aproveitar a vida é um direito e uma obrigação!

POR ISSO, VENHA DAÍ!

Maior Idade 2010 - (Re)viver, recordando ...



MOVIMENTO MAIOR para o seu bem-estar!

em acção



MOVIMENTO
MAIOR para o seu bem-estar!

MOVIMENTO
MAIOR para o seu bem-estar!

A Organização Mundial de Saúde aponta um estilo de vida activo como uma das principais formas de prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade, aumenta a autoconfiança, a auto-estima e o sentimento de realização.

Assim, no Município de Ílhavo está implementado, e a correr sobre rodas, desde 2006, o programa de actividade física Movimento Maior, destinado a maiores de 60 anos.

Os objectivos principais são a prática da actividade física, mas também o proporcionar uma vertente social activa, em que o convívio e o clima familiar imperam.

O programa “Movimento Maior” arrancou, tal como já indicado, em 2006 com 11 utentes. Mas, a partir dessa data, não mais parou de crescer, sendo que neste momento é frequentado por mais de duas centenas de seniores. As aulas são dadas nas Piscinas Municipais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré, no Pavilhão Municipal Capitão Nordeste, em Ílhavo, no Mercado Municipal da Gafanha da Nazaré e nos Salões Paroquiais de Vale de Ílhavo e no Salão Cultural da Gafanha da Encarnação.

A época 2010/2011 decorreu de forma extremamente animada, tendo culminado com a já tradicional Festa de Encerramento, no dia 30 de Julho, no Centro Cultural de Ílhavo, onde foi possível o encontro e convívio entre todos os frequentadores de todas as modalidades, bem como familiares e amigos, contando-se com uma assinalável adesão.

Deixamos, aqui, algumas recomendações, e que valem também para as outras faixas etárias, para a prática de actividade física:

- Uso de roupas e calçados adequados;
- Ingestão de grandes quantidades de líquidos, antes do exercício;
- Praticar actividades apenas quando se estiver a sentir bem;
- Iniciar as actividades lenta e gradualmente;
- Evitar o cigarro e medicamentos para dormir;
- Alimentar-se até duas horas antes do exercício;
- Respeitar os seus ritmos.

INSCRIÇÕES EM:

Biblioteca Municipal de Ílhavo
Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré
(Centro Cultural)
Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação
(Edifício Sócio-Educativo)
Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo
(Edifício Sócio-Educativo)

Assim, esperamos que aceite o nosso convite e passe a fazer parte desta grande família que é o Movimento Maior, já a partir deste mês de Setembro, onde, com o máximo vigor, daremos início à época 2011/2012!



MOVIMENTO MAIOR
para o seu bem-estar!



MOVIMENTO MAIOR
para o seu bem-estar!

MOVIMENTO MAIOR
para o seu bem-estar!

09

Movimento Maior em acção



ENTREVISTA COM

Ângela Parracho

A força que transmite aos que a rodeiam revela a sua vontade de se manter activa. É com a mesma energia de há cinco anos que D. Ângela nos fala do Movimento Maior e que detém o merecido título de “FREQUENTADORA COM MAIS ANTIGUIDADE”.

MaiorIDADE Bom dia Dona Ângela

ÂNGELA PARRACHO Bom dia

MaiorIDADE Há quanto tempo está integrada no Movimento Maior?

ÂNGELA PARRACHO Há cerca de cinco anos, desde 2006. Fui das primeiras... Penso que começou em Maio desse ano.

MaiorIDADE Que mudanças é que o Movimento Maior trouxe para a sua vida?

ÂNGELA PARRACHO Quando comecei a frequentar o Movimento Maior a minha perna não tinha força e até para entrar no carro tinha que a puxar. Mas desde que comecei com os Exercícios de Manutenção que melhorei muito. É por isso que frequento essas aulas, pois sinto-me lá muito bem. Há pessoas que dizem que vamos para a ginástica para emagrecer mas não é... tem a ver com os músculos, para os desenvolver.

MaiorIDADE O que sente depois das aulas?

ÂNGELA PARRACHO Sinto-me mais leve, com mais energia mas há dias em que vimos das aulas muito cansados, estamos “todos partidos” (risos) mas eu gosto muito de as frequentar. Quando não vou às aulas sinto muita falta...

MaiorIDADE Que sugestão deixa às pessoas que não frequentam o Movimento Maior? Convidava-as a participar?

ÂNGELA PARRACHO Eu até já tenho dito a várias pessoas para frequentarem o Movimento Maior mas elas não querem ir... Agora é difícil convencer as pessoas a fazerem alguma coisa. Por exemplo: homens, só dois é que frequentam os Exercícios de Manutenção. Eu diria às pessoas para participarem porque é muito bom e faz muito bem à saúde. A mim fez-me muito bem, melhor não poderia fazer. O médico mandou-me fazer fisioterapia mas eu preferi ir para o Movimento Maior.



10

ENTREVISTA COM

Maria Ernestina Marnoto

D. Tina. É assim que, carinhosamente, gosta ser tratada.

O entrecruzar dos fios, com geometria acertada, solta-se-lhe das mãos, tal como os acordes se soltam harmoniosamente das cordas de uma guitarra.

Arte de marinho, ganha nas suas mãos o condão da delicadeza.

Venha daí conhecer os nós da vida da D. Tina.

MaiorIDADE Em que ano nasceu e onde?

D. TINA Nasci no Porto, no dia 14 de Outubro de 1936.

MaiorIDADE Como recorda a sua infância? Durante esse período, que acontecimentos a influenciaram mais, nomeadamente no seu percurso escolar?

D. TINA A minha infância foi passada a tratar dos meus irmãos e a brincar com eles. Vim para Ílhavo com seis anos de idade. Gostei muito de ir à escola, no entanto, era raro ir, porque tinha que tratar dos meus irmãos e ajudar os meus pais.

MaiorIDADE Seguramente a sua juventude foi vivida de forma diferente daquela que é vivida hoje. Como ocupava o seu tempo?

D. TINA A minha juventude... Comecei muito nova a trabalhar na loja da minha mãe. Mas a minha juventude foi alegre, porque eu gostava muito de ir aos bailes e dançar. Passava a semana a pensar que iria ao baile e queria casar-me muito cedo para ir ao cinema porque a minha mãe não me deixava ir. (risos) Ou seja, casei-me para ir ao cinema! (risos) Claro que gostava do meu marido! (risos) Acho que naquela altura éramos muito felizes e contentávamo-nos com pouco. Vivíamos a pensar que a semana corresse depressa para irmos ao baile, ao Illiabum Clube ou ao Salão de Cinema Velho. Os namoros eram só às Terças, Quintas e Domingos... Todos os Sábados tínhamos serenatas e acho que era uma infância e juventude, embora pobre, em relação a agora ou aos anos que se seguiram, mais feliz, mais alegre e mais pura... Não havia drogas e tínhamos respeito pelas pessoas mais velhas, era diferente.

Só aos Domingos é que tínhamos os bailes... Mas aos 14 anos comecei a apanhar malhas, nas meias, ia às feiras com a minha



mãe, fui bordadeira, tricoteadeira, costureira... tudo o que aparecia para fazer na loja da minha mãe eu fazia e tinha jeito para tudo. Só não gostava de arrumar a cozinha e ainda hoje não gosto.

MaiorIDADE Durante a sua infância teve algum momento que a possa ter influenciado para o resto da sua vida?

D. **TINA** Tive... o momento que sempre me acompanhou foi dar aos meus filhos aquilo que eu gostava para mim, que era estudar e saber tudo que existe no momento, que não tive hipótese enquanto era nova. Isto influenciou para que lutasse muito e hoje, felizmente, orgulho-me deles e estão bem. Além dos meus dois filhos também tive uma menina na minha casa durante cinco anos, fiz dela uma mulher e, hoje, é uma filha para mim de quem me orgulho muito!

MaiorIDADE Na sua opinião quais as principais diferenças entre a infância e juventude da sua altura e a infância e juventude de hoje?

D. **TINA** Acho que está tudo muito diferente... Os garotos ou a juventude de agora não se conformam com nada, nada lhes chega, tudo querem, seja a que custo for! Nós começávamos do princípio e eles agora querem ter o fim no princípio, querem tudo feito. É o que eu acho... quanto às crianças... elas merecem tudo de bom. Eu trabalhei num infantário e ainda hoje trago as crianças no meu coração, as que passaram pelas minhas mãos... Gostava que o mundo mudasse para melhor para as crianças!

O tempo de antigamente não tem comparação possível com o de hoje. Não tínhamos muita liberdade porque havia o fascismo, aliás, tínhamos o fascismo em casa. Nós tínhamos muitas regras. Agora? Agora vive-se sem regras e sem respeito. Isto não quer dizer que seja toda a gente... também ainda há quem tenha pais que trazem os filhos na linha.

MaiorIDADE O artesanato constitui uma parte importante da sua vida. Com que idade começou a dedicar-se a essa actividade e começou por fazer que tipo de trabalhos manuais?

D. **TINA** Sim, o artesanato é muito importante porque me absorve muito a cabeça. Bordar, bordar sempre... Bordar, tricotar, apanhar malhas comecei muito cedo. Macramé foi em 1997 ou 1998 e foi o Senhor Duarte Morgado que me ensinou os primeiros pontos. E tinha gosto em aprender porque a minha sogra era a única artesã de Ílhavo de Macramé e ela tinha pena de eu não aprender... mas só depois de ela falecer é que eu pensei que devia ter aprendido... Então aprendi com o Senhor Duarte Morgado os nós básicos. Como gostei muito e achava que era um trabalho interessante porque absorve a cabeça e como é tudo com contagens, obriga o cérebro a trabalhar muito. Por exemplo, se falar um fio, no trabalho que se está a fazer, nós temos que ir à procura do fio... se crescer, nós temos que ir à procura de onde ele pertence,

de onde ele saiu por engano. Eu gosto muito por causa da cabeça, faz-me muito bem e mantém-me ocupada. Bordar também gosto muito porque tive uma vizinha, que era a D. Leonilde da Velha, que pintava com uma agulha. Era uma senhora que bordava tão bem, tão bem que ninguém acreditava que era um bordado, pensavam que era uma pintura. Eu era muito pequenina e já me punha ao pé dela a ver e a fazer o ponto de cheio. E foi assim que aprendi o ponto de cheio... As malhas, comecei a fazer com fio e com agulhas de queimar na lareira. Quem me pôs umas agulhas normais e um fio ao pescoço foi a D. Fernanda Lopes, a mãe do Dr. Marieiro. Viu-me muito pequenita com as



“

o momento que sempre me acompanhou foi dar aos meus filhos aquilo que eu gostava para mim, que era estudar e saber tudo que existe no momento (...)”

agulhas de acender o lume e então foi-me buscar tudo e ensinou-me (risos).

Então, comecei pelos bordados... Foi a minha primeira ocupação. Depois foi apanhar malhas nas meias e costura. Também andei na Mestra da Senhora Arminda Gila, avó de um capitão do Creoula, que era uma Senhora muito simpática e que o pessoal da minha rua e da minha idade todo por lá passou. Depois comecei a tricotar e quem me ensinou a tricotar foi a D. Noémia, a mãe do Prof. Fernando Maria, uma das maiores amigas que eu tive na vida. Depois veio o 25 de Abril e eu comecei a ver que as pessoas recebiam o 13.º mês e o 14.º, entusiasmei-me e empreguei-me. Para mim foi bom porque tenho uma reforma melhor. Custou-me muito mudar de ambiente aos quarenta anos porque as minhas freguesas eram muito delicadas, com

muita educação e depois fui trabalhar para sítios que não tinha nada a ver... Mas os trabalhos manuais continuaram. A partir do 25 de Abril comecei a trabalhar fora mas os trabalhos manuais mantive-os. Mantive os fregueses que eu mais gostava e que melhor me pagavam (risos) porque nessa altura vivia com dificuldades e trabalhei sempre em bordados e macramé... mas o macramé entrou na minha vida já mais tarde.

MaiorIDADE O macramé é uma das artes às quais gosta de se entregar. Com quem aprendeu essa arte tão usada e divulgada entre os pescadores e marinheiros?

D. TINA Foi com o Duarte Morgado, que me ensinou os nós básicos. E depois comecei a puxar por mim e a inventar. Gosto muito de inventar... Gosto mais de inventar do que copiar pelas revistas. Sou capaz de pegar numa revista e verme com dificuldades em trabalhar mas depois de começar a trabalhar começo a inventar e saem-me coisas lindas. E eu fico feliz porque consegui inventar aquilo que fiz... Também fico triste quando não consigo fazer o que está na revista mas consigo dar a volta e fazer outras coisas.

MaiorIDADE O macramé requer muita atenção e capacidade de cálculo notáveis. Acha que o facto de se entregar a essa arte tem influência na jovialidade e raciocínio rápido que preserva desta forma peculiar?

D. TINA É isso. Sinto-me muito bem! Além disso, também faço hidroginástica, que faz muito bem aos ossinhos e tive agora a oportunidade de andar no Fórum Municipal da Juventude de Ílhavo a aprender a trabalhar nos computadores, no curso de informática. Já sei pesquisar no site do Prof. João Aníbal Ramalheira, o que para mim foi uma alegria muito grande! A internet ajudou-me a ter mais ideias... Os brincos que estou a fazer foram tirados de lá.

MaiorIDADE Foi auxiliar de Acção Educativa durante 22 anos, 18 dos quais na creche da Malhada. Partilha da opinião de que as crianças são o melhor do mundo?

D. TINA Também estive um ano no Hospital de Ílhavo. Sim, partilho dessa opinião... as crianças precisam mais de mimo do que de comer! (risos) Ainda hoje sou louca por crianças... As crianças mantêm-se sempre dentro do meu coração. Eu guardo-as todas e tenho muitas saudades desse tempo. Gostava muito de voltar! A mudança de ambiente só me custou ao início, depois habituei-me.

MaiorIDADE Demonstra ser uma pessoa dinâmica. Como ocupa actualmente os seus tempos livres?

D. TINA Nos tempos livres, trato da minha vida normal de casa, faço trabalhos manuais... Não só macramé, também gosto muito de bordar e fazer costura. Gosto de fazer tudo. Tenho a hidroginástica, os computadores e, quando estou com a neura, saio de casa e vou para o café. Também vou a feiras de artesanato e dou for-

mações, nas Oficinas Criativas, geralmente na Gafanha e na Associação da Coutada. Tenho as feirinhas, como a FARAV, a Costa Nova, o Festival do Bacalhau – as tasquinhas... às vezes vendo umas coisas mas com dificuldade porque apanho amor ao que faço e depois custa-me vender. Gosto mais de expor e de dar! (risos). E a minha Micas, a minha cadela, acompanha-me sempre... mas agora está doente.

Nas feiras convive-se muito, consigo fazer muitas amizades, mesmo fora da nossa terra, e às vezes tenho muitos telefonemas das pessoas com estou nas feiras. Acho que parar é morrer.

MaiorIDADE Que conselho gostaria de deixar às gerações mais jovens?

D. TINA Eu gostava que tivessem paciência e que se agarrassem ao trabalho. Não é só trabalhar para receber ao fim do mês... é dedicarem-se ao trabalho de corpo e alma!



“

Ainda hoje sou louca por crianças... As crianças mantêm-se sempre dentro do meu coração.”

ESPAÇOS Maioridade

uma porta aberta para o/a receber



Ílhavo

ESPAÇOS
Maioridade



Gafanha da Nazaré

ESPAÇOS
Maioridade



Gafanha da Encarnação

ESPAÇOS
Maioridade



Gafanha do Carmo

ESPAÇOS
Maioridade

Com as férias a chegar ao fim e depois das forças retemperadas, recomeçam os Espaços Maioridade. Espaços dos seniores e para os seniores que aguardam com ansiedade o recomeçar de mais um ano, cheio de animação e convívio, entretenimento e muita alegria. Contribuir para a melhoria qualidade de vida dos nossos seniores e consequentemente para um envelhecer saudável, é um dos objetivos destes espaços, que continuarão a desenvolver inúmeras atividades, nas quais poderá participar.

O Programa dos Espaços Maioridade é uma iniciativa da Câmara Municipal de Ílhavo, estendida a todos os cantos do Município, direcionado a pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, contando já com a frequência de 130 seniores.

Tendo em conta que a felicidade, carinho e amizade são necessidades transversais a todas as idades, as ações de animação desenvolvidas nos Espaços Maioridade permitem ao sénior a experimentação de diversas atividades lúdicas, adequadas à sua faixa etária e aptidões, trabalhando não só a imaginação e criatividade, mas tirando partido de saberes e tradições do Município, intrinsecamente ligados às vivências dos nossos seniores, contrariando assim “processos de auto-desvalorização, diminuição da auto-estima, apatia, desmotivação, solidão e isolamento social”.

Sempre apoiados pelos profissionais de Animação Sociocultural da Câmara Municipal de Ílhavo, este é um espaço que ocupará um pouco do seu tempo livre, numa etapa da vida em que saborear o tempo se torna indispensável. Nestes espaços, para além de oficinas de expressão plástica, passeios culturais e festas temáticas, os seus utentes poderão conversar, cantar, dançar, jogar e sorrir, assim como, deliciar-se com momentos de leitura.

A escolha das atividades propostas para este ano irá basear-se no projecto “Sonhos Vividos”.

Apareça, traga boa disposição e vontade de conviver.

**PORQUE O TEMPO NÃO VOLTA PARA TRÁS...
VENHA PASSAR BONS MOMENTOS CONNOSCO!**

HORÁRIO | 15h00-17h30

2ª feira Pólo de Leitura da Gafanha da Nazaré (Centro Cultural)

3ª feira Biblioteca Municipal de Ílhavo

4ª feira Pólo de Leitura da Gafanha do Carmo (Edifício Sócio-Educativo)

5ª feira Pólo de Leitura da Gafanha da Encarnação (Edifício Sócio-Educativo)

13

Espaços Maioridade - uma porta aberta para o/a receber

Reminiscências dos Mares da Terra Nova:

Ampliação do Museu Marítimo de Ílhavo

A comemoração do 74.º aniversário do Museu Marítimo de Ílhavo foi, neste ano de 2011, engrandecida e presenteada com a apresentação do projecto de ampliação do Museu Marítimo de Ílhavo.



HORÁRIO
3ª a 6ª feira 09h30-18h00
Sábado e Domingo 14h30-18h00
 Encerrado à 2ª feira

A obra de ampliação contemplará a construção de um aquário, de oito metros de comprimento e 3,2 metros de profundidade, destinado a recriar o ambiente natural do bacalhau.

Os espaços serão ligados através de tubos suspensos de galeria expositiva. O tubo que passará junto ao aquário terá três grandes aberturas (janelas de acrílico) e um varandim superior que permitirá aos visitantes espreitar por cima do aquário e ver os bacalhaus, preservados a uma temperatura de 12 graus centígrados.

O Museu Marítimo de Ílhavo narra, de uma forma muito viva e intensa, a história da ligação dos ilhavenses à Ria e, especialmente, aos mares da Terra Nova e da Gronelândia, a chamada “Faina Maior”, contando com quatro exposições permanentes ligadas à temática marítima: a Sala da Faina/Capitão Francisco Marques, dedicada ao tema da pesca do bacalhau à linha com dórís; a Sala da Ria, dedicada às fainas agro-marítimas da Ria de Aveiro; a Sala dos Mares, relativa à memória da expansão oceânica dos portugueses e dos Ílhavos e ao papel que nela desempenharam as pescarias longínquas do bacalhau, e, por último, a Sala das Conchas.

O Aquário de Bacalhaus localizar-se-á nos terrenos mais a norte da antiga Escola Preparatória de Ílhavo, representando um dos projectos que integram o Programa de Regeneração Urbana do Centro Histórico de Ílhavo (RUCHI), aproveitando-se, assim, a excepcional oportunidade de um co-financiamento do Programa Operacional da Região Centro (PORC) de 80% sobre o valor elegível do projecto de 2.594.061,47 Euros.

A sua inauguração está agendada para o dia 8 de Agosto de 2012, dia de aniversário dos 75 anos do Museu Marítimo de Ílhavo.

Tel 234 329 990
 Fax 234 321 797
www.museumaritimo.cm-ilhavo.pt
museuilhavo@cm-ilhavo.pt

Fundo Municipal de Apoio a Famílias e Indivíduos Carenciados



15

Fundo Municipal de Apoio a Famílias e Indivíduos Carenciados

Os munícipes de Ílhavo têm ao seu dispor o Fundo Municipal de Apoio a Famílias e Indivíduos Carenciados, instrumento que promove uma maior eficácia de intervenção e justiça social, que foi criado em Julho de 2010 e revisto no final de um ano de vigência.

No primeiro ano foram apoiadas 41 famílias através de comparticipação na renda de casa, 2 no pagamento das quotas de condomínio de habitação social, 64 na comparticipação do pagamento da factura da AdRA, relativamente a água, saneamento e resíduos sólidos e 496 alunos com auxílios económicos no âmbito do Subsídio de Acção Social Escolar.

Para além destas medidas, encontram-se outros apoios previstos, quer de natureza financeira, quer na prestação de serviços e ainda na comparticipação e/ou redução de taxas ou tarifas, mais concretamente como:

- » apoio à melhoria das condições de habitabilidade;
- » comparticipação na tarifa de prolongamento do ramal de água e/ou saneamento;
- » comparticipação na tarifa de suspensão e reinício da ligação dos serviços de água e saneamento;
- » realização de projectos-tipo para auto-construção;
- » redução das taxas devidas pela emissão dos alvarás de obras de construção, reconstrução, alteração ou ampliação;
- » realização de projectos e acompanhamento de obras de beneficiação, reconstrução, recuperação, conservação ou de melhoramento de condições de segurança e conforto a indivíduos portadores de deficiência físico-motora;
- » apoio na formulação de pedidos de licenciamento ou comunicação própria de obras particulares; apoio na procura activa de emprego e/ou na criação do próprio emprego.



HORÁRIO
2ª a 6ª feira 08h30-16h30
Edifício Municipal,
Avenida 25 de Abril
3830-044 Ílhavo

Tel 234 329 640
class@cm-ilhavo.pt





16

ENTREVISTA COM

Amantino Lopes Caçoilo

Praia-mar. Baixa-mar. É este o som que quase se consegue perceber na arte do seu respirar.

Os azimutes da vida sempre o levaram a entregar-se às mais diversas causas.

Com tom de voz tranquilo, ninguém diria ter enfrentado tantas e tantas marés e ter comandado tantos e tantos homens. Venha daí conhecer um lobo-do-mar: Amantino Lopes Caçoilo.

MaiorIDADE Em que ano nasceu e onde?

AMANTINO LOPES Nasci no ano de 1946, na freguesia da Gafanha da Nazaré.

MaiorIDADE Como era a infância das crianças da Gafanha da Nazaré da sua altura? Durante esse período, que acontecimentos o influenciaram mais, nomeadamente no seu percurso escolar?

AMANTINO LOPES Penso que a infância das crianças, da minha altura, aqui da Gafanha da Nazaré, era feliz. Posso dizer que a minha infância foi feliz, muito feliz! Na rua, tínhamos toda a liberdade que hoje ninguém pode ter. A rua e a casa dos vizinhos eram os sítios onde todos podíamos brincar sem criar constrangimentos a ninguém, nem criar quaisquer dificuldades às famílias. E toda a gente tinha uma grande liberdade para brincar na rua, que hoje é extremamente difícil. Posso considerar que foi uma infância feliz.

Nas nossas brincadeiras tínhamos que ser criativos, uma vez que não havia brinquedos: tínhamos que brincar ao pião, à bola, ao jogo da malha, fazíamos umas corridas de atletismo, jogos de futebol. E estudávamos, também, quando andávamos na escola primária! Nas férias escolares, quer os meus pais, quer os pais dos meus colegas, dedicavam-se à agricultura e, por isso, tínhamos o milho para apanhar. Íamos fazer as célebres desmantadelas, nas eiras. Era uma vida divertida!

No que diz respeito à escola primária, que era mesmo ao lado da minha casa, eu desde muito cedo, com cinco ou seis anos, me habituei a estar ali a espreitar. Aí, a professora entendeu que me devia convidar para ir para lá, bastante novo, com seis anos. Na altura a lei nem permitia! Recordo-me perfeitamente que éramos muitos miúdos, sendo que, muitos deles tinham grandes dificuldades e falta de condições económicas para estudar. Os métodos



de ensinar eram totalmente diferentes e era um professor para dezenas de alunos. De qualquer maneira, havia alunos brilhantes na escola. Eu recordo-me que fui fazer a quarta classe a Ílhavo, porque tinha que ser, toda agente fazia o exame da 4ª classe. Depois de fazer o exame na n.º 1, na Rua Ferreira Gordo, recordo-me que no final foi um tio meu que me levou na sua bicicleta. O exame correu bem e ele ficou muito satisfeito e fui comer uma pada de Vale de Ílhavo com marmelada. Foi uma coisa extraordinária! Fui surpreendido, passados dois anos, porque o Ministério da Educação, através de uma carta escrita pelo Sr. Ministro da Educação da altura, me ofereceu uma colecção de livros! Uma colecção educativa de 40 livros, que fui mais tarde receber à escola que é, actualmente, a escola da Marinha Velha. Fiquei surpreendido! Achei interessante! Marcou-me muito e, de vez em quando, vem-me à memória essa situação. Naquela altura havia a cultura do mérito que é uma coisa que é boa e que se deve implementar cada vez mais.

MaiorIDADE Seguramente a sua juventude foi vivida de forma diferente daquela que é vivida hoje. Como ocupava o seu tempo? Por que coisas se interessava?

AMANTINO LOPES Só tínhamos duas soluções, uma vez que, televisão. Só havia uma à frente da Igreja, no Café Central. Tínhamos, também, aqui um campo de futebol, onde está agora a APA. Jogávamos futebol. Eu gostava muito de jogar futebol! Líamos muito, tínhamos o vício e o hábito de ler! Incutiram-nos o hábito de ler na escola primária e depois no liceu também. Era giro, porque como não havia muitos jornais, nem revistas, nós líamos os rótulos de tudo. Tudo o que aparecia para ler, nós líamos, era uma curiosidade extraordinária que eu tinha, mas acho que os outros miúdos também tinham. Recordo-me também que, enquanto jovem, participei na Juventude Operária Católica.

MaiorIDADE Quais são as principais diferenças entre o sistema educativo daquela altura e o actual?

AMANTINO LOPES Naquela altura, assistia-se à cultura do mérito e era incutida a toda a gente a noção de que só sendo muito bom é que se conseguia alguma coisa. Era um pré-requisito que toda a gente metia na cabeça. Havia duas grandes questões: em primeiro lugar, uma questão que eu achava muito negativa era o facto de existirem alunos brilhantes que não tinham condições para continuarem a estudar. O acesso ao ensino era limitado, o que era mau. Depois, o sistema de ensino era muito centrado em memorizações, em muitas leituras, acho que o ensino era mais condensado. Havia uma diversidade enorme de saberes, que tinham que se ficar com eles, porque, normalmente, chegava-se à 4.ª classe e o pessoal saía do sistema de ensino e tinha que ficar com uma preparação mínima e, a maior parte, ficava. Hoje as condi-

ções mudaram muito. A massificação do ensino foi muito positiva, a seguir a 74, mas também criou dificuldades na qualidade, como é lógico. Quando se massifica, seja que actividade for, ou que sector for, logicamente no que diz respeito à qualidade, há questões que se levantam. Sen-



“

Eu, felizmente, não tenho muito tempo livre! Às vezes até gostava de ter, mas resisto a ter!”

do certo que os métodos de ensino eram muito mais expositivos, hoje vamos ter que caminhar muito mais para processos demonstrativos, da ligação das escolas e das universidades às empresas, ao tecido social e ao tecido produtivo. Eu acho que o sistema educativo tem de estar permanentemente em avaliação e ninguém se pode recusar a ser avaliado, nem o Ministério, nem a Administração Pública, nem o Estado, nem os professores, nem os alunos. Eu penso que há um trabalho a fazer e esse trabalho com certeza irá ser feito! Eu acredito sempre que as coisas irão melhorar! Porque não temos outra forma de fazer uma triagem séria dos cidadãos, das pessoas, que não passe por um processo de avaliação!

MaiorIDADE E nos seus tempos livres, actualmente o que é costuma fazer para relaxar e para se divertir?

AMANTINO LOPES Eu, felizmente, não tenho muito tempo livre! Às vezes até gostava de ter, mas resisto a ter! Gosto de ler, participo numa série de actividades, tenho um pequeno grupo de pessoas amigas com quem gosto de convi-

ver, tal como com a família. E ainda não cheguei à altura de ter muito tempo livre: gosto de viajar, gosto de ler, de conhecer, descobrir coisas novas, de olhar para a frente, ver o futuro. É fundamental termos essa visão.

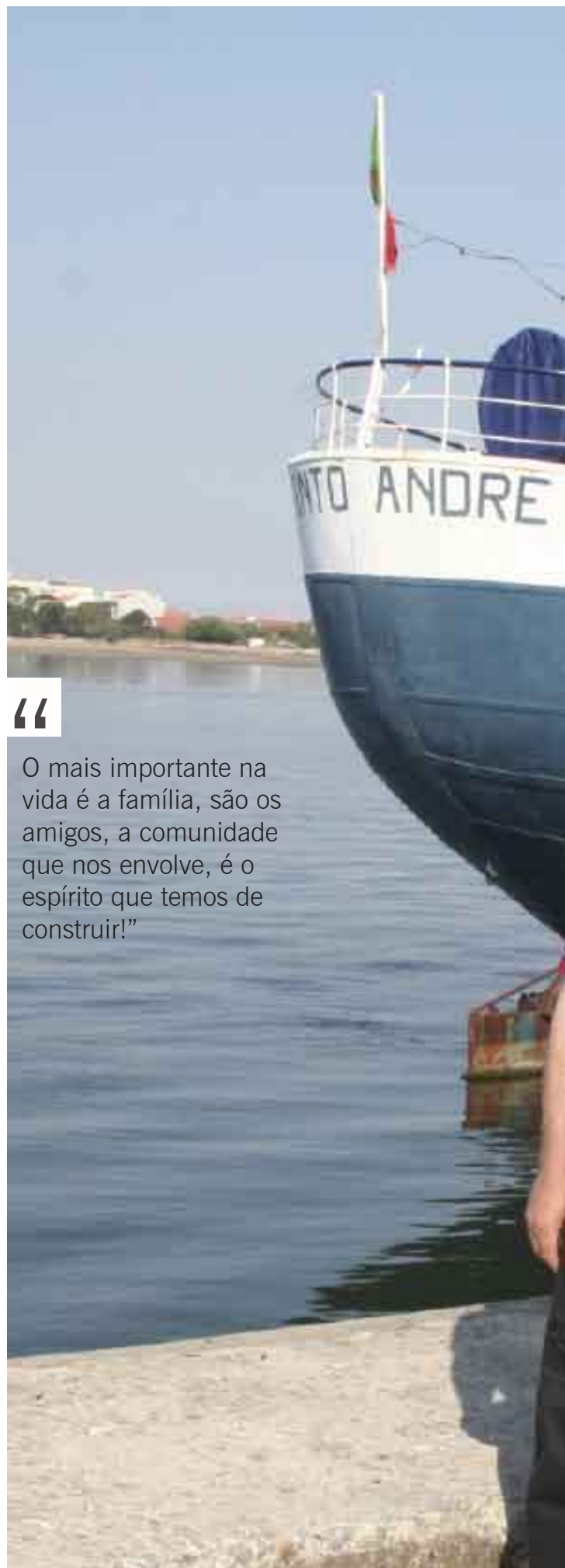
MaiorIDADE O seu percurso profissional foi todo ele ligado ao mar. O que representa para si o mar?

AMANTINO LOPES Realmente, o meu percurso profissional sempre esteve ligado ao mar: primeiro, enquanto trabalhador do mar, foram cerca de quinze anos e, depois, encontrei-me e encontro-me ligado à Formação Profissional relacionada, igualmente, com o sector da pesca. A actividade do mar é interessantíssima, primeiro porque nos permite reflectir muito porque é caracterizado por muito isolamento. A socialização é fundamental porque as pessoas em condições difíceis, fechadas durante muito tempo, durante meses num local restrito, têm que conseguir entender-se, tomar decisões rápidas, serem capazes de conviver, de fazer coisas que resultem e conviver saudavelmente a bordo. A formação profissional é um grande desafio em que temos que continuar a apostar. Falta-nos a cultura da formação, mas não é só do pessoal ligado ao mar, mas sim para todos os cidadãos em geral. Embora se considere ainda o ensino profissional como sendo o parente pobre do sistema educativo, eu acho que a formação ao longo da vida de todos os cidadãos é extraordinariamente importante. No que diz respeito à formação profissional ligada à pesca, sendo uma profissão altamente regulamentada, é interessantíssimo ver a evolução das pessoas do mar quando começam a sua formação profissional, progridem na carreira, vão novamente à formação e o reconhecimento como pessoas que elas sentem, em relação ao seu percurso, é óptimo, porque alguém lhes incutiu. Eles percebem que num primeiro momento toda a gente resiste à formação, o que é normal, é humano, mas, depois, com o desenrolar da formação e da carreira, as pessoas vão sentindo que vale a pena.

MaiorIDADE O Capitão numa embarcação é a figura de maior destaque. Gostava de chefiar as tripulações?

AMANTINO LOPES Penso que o capitão era a pessoa com mais responsabilidades, mas, no que diz respeito ao destaque, tínhamos todos. Todos a bordo têm funções, muito importantes, aliás, como em qualquer estrutura. E só se pode funcionar como uma equipa. Evidentemente, há umas pessoas que a bordo colaboram mais directamente com o Capitão. A última decisão é sempre do Capitão, principalmente situações de maior dificuldade e mais complicadas. De qualquer maneira, aquilo que eu acho importante é a gestão dos bens, equipamentos e das pessoas. É conseguir que a actividade seja produtiva e que resulte!

MaiorIDADE Quais são as características basilares que um Capitão deve ter?



“

O mais importante na vida é a família, são os amigos, a comunidade que nos envolve, é o espírito que temos de construir!”



AMANTINO LOPES Eu acho que tem que ter espírito de liderança e, esse espírito de liderança são os outros que o têm que reconhecer e não o próprio! O Capitão tem de ter bom senso e ter tolerância. Contrariamente ao que muitas pessoas pensam eu acho que não que tem que ser duro. Na minha óptica, pelo menos, a tolerância é muito importante, é fundamental. E é necessário estar sempre disponível para ouvir os outros. Quem não estiver disponível para ouvir os outros logicamente tem mais conflitos, mais dificuldades, mais problemas. É preciso ter espírito de entender os outros e ser capaz de explicar as decisões. Quando as pessoas percebem as decisões, percebem que estamos todos no mesmo barco.

MaiorIDADE E quais eram os principais problemas que surgiam nos barcos?

AMANTINO LOPES Os conflitos são normais em qualquer ambiente de trabalho. Num ambiente de trabalho fechado, logicamente, são muitíssimo maiores. Normalmente, são pequenos conflitos que, se forem resolvidos a tempo, não passam de pequenos conflitos. Esses conflitos são decorrentes do próprio trabalho, são decorrentes do isolamento, são decorrentes da ausência da família, dos amigos, do meio ambiente natural e normal, mas que, ao fim ao cabo, são pequenos problemas que, se forem resolvidos rapidamente, se resolvem.

MaiorIDADE Como define a sua ligação à FORPESCAS actualmente designado de FORMAR?

AMANTINO LOPES Eu já estou há 23 anos, salvo erro, aqui na FORMAR. O meu pai foi pescador, andou vários anos no mar e depois emigrou. Esteve na Alemanha, andou na pesca, no comércio e, depois, andou num navio de passageiros. O meu pai sempre me recomendou para não ir para o mar, que era uma vida extremamente difícil e, na opinião dele, duríssima. Na altura da minha juventude tínhamos duas opções: ou íamos para a guerra do Ultramar ou, por lei, se fôssemos para o mar, para a pesca, tínhamos a possibilidade de não ir para a guerra. Eu como nunca tive espírito de guerreiro, até porque as pessoas nunca me fizeram mal nenhum, um espírito tranquilo, tinha ali uma tábua de salvação que era ir para o mar. Penso que tive a felicidade de integrar, logo desde que comecei, boas equipas, boas pessoas... Tive, realmente, essa felicidade! O trabalhar na formação das pessoas, para mim é um desafio interessantíssimo, e fazemo-lo de uma forma discreta e sem exposição pública, porque acho que é assim que as coisas devem funcionar, fazer o nosso trabalho. Contribuímos muito para a valorização, para a qualificação, para a reconversão, para progressão na carreira das pessoas, mas contribuímos muito, em primeiro lugar, para a qualidade humana das pessoas, porque a formação acrescenta-nos sempre alguma coisa, que é importante, até no aspecto da socialização.

MaiorIDADE Sempre manteve uma postura de grande intervenção a nível associativo: o Grupo Desportivo da Gafanha, a Fundação Prior Sardo, a Rádio Terra Nova, a Assembleia Municipal, a Assembleia de Freguesia. O que é que representam para si estas actividades voluntárias?

AMANTINO LOPES O importante não é a quantidade de actividades que se desenvolvem! Eu penso que o importante é a disponibilidade que todos devemos ter, para dar o nosso contributo. Temos de nos encontrar disponíveis, em primeiro lugar, para a valorização da nossa comunidade, acho que devemos dar a nossa opinião, colaborar com a nossa participação cívica. Devemos participar sempre na valorização das pessoas, das associações, das instituições, pois, eu penso que quanto melhor resposta dermos à comunidade onde vivemos e onde nos desenvolvemos, primeiro sentimo-nos bem afectivamente, connosco próprios e enchemos a alma. E, em segundo, fazendo isso de uma forma

voluntária e desinteressada, é uma forma de dar o nosso contributo positivo para a evolução da sociedade. Nunca achei interessante que os outros decidam por nós. Devemos, se possível, dar a nossa participação activa, pró-activa e participarmos na construção do futuro e do presente e não deixarmos isso ao acaso. Devemos ser participativos naquilo que nos afecta a nós e ao próximo, enfim, a todas as pessoas que estão mais próximas de nós.

MaiorIDADE E com tanta actividade ainda sobra tempo para a família?

AMANTINO LOPES Sobra algum tempo. A família tem sempre um papel muito importante. É necessário dar asas às pessoas, temos que voar e a família tem que entender. Eu tenho essa felicidade. A minha família entende-me! Evidentemente, que às vezes gostavam que eu tivesse mais tempo para eles. Eu próprio também gostaria. Agora já tenho mais um bocadinho, mas na altura em que andei com maior intervenção, tinha menos, mas sempre tive a compreensão da família. Também sem isso, sem a preocupação da família, nada é possível. A família tem que ser a nossa âncora e o nosso apoio principal, uma vez que, sem isso, não é possível.

MaiorIDADE Para o futuro tem alguns projectos em mente?

AMANTINO LOPES Eu nunca gostei muito de fazer projectos, ou a vida se encarrega de nos solicitar a contribuição para nós participarmos neles, ou somos nós que propomos e são aceites e, portanto, vamos ser parte de soluções. Nunca gostei muito de fazer previsões, porque as previsões normalmente não dependem de nós. Nós somos condicionados por muitas questões, muitas coisas, actividades, eu acho que é preferível “estar disponível para”. Se houver algum desafio interessante em que eu me considere capaz de participar e dar algum contributo positivo, estarei disponível.

MaiorIDADE O que é para si mais importante na vida e o menos importante?

AMANTINO LOPES O mais importante na vida é a família, são os amigos, a comunidade que nos envolve, é o espírito que temos de construir! Eu valorizo muito isso, o espírito de fraternidade e de solidariedade. Temos de ser coerentes, eu valorizo muito a coerência... É difícil ser coerente, não é fácil. A coerência cria-nos às vezes dificuldades. Temos de ser solidários e temos que “estar disponíveis para”. A vida, eu acho que tem sempre coisas positivas à nossa espera se nós também formos positivos com a vida. Acho que isso é importante.

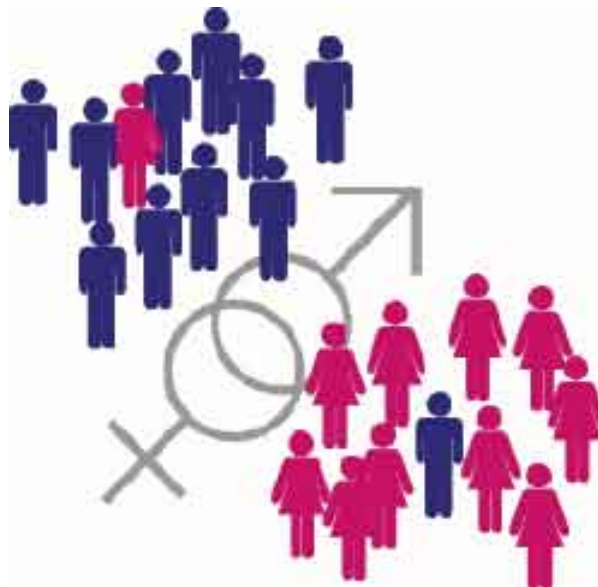
Temos que desvalorizar a intolerância, a incoerência, a falta de bom senso, que existe muito, devemos ter muito bom senso. Acho que temos de combater os espíritos autocráticos. É muito importante a disponibilidade para conseguir perceber os outros e estar disponível para encontrar soluções com as pessoas. Isso é, realmente, muito importante.

MaiorIDADE Que conselho gostaria de deixar as gerações mais jovens?

AMANTINO LOPES Conselhos, às vezes, nem para nós temos! Temos uma juventude muito boa, contrariamente às opiniões que andam por aí. Temos um grande número de jovens com muita capacidade, competência, muita disponibilidade, muitas vezes, não são chamados a colaborar e não têm a mesma igualdade de oportunidades perante uma série de situações. Eu acho que os jovens devem ser muito participativos para conseguirem cada vez mais a tal igualdade de oportunidades, que é fundamental. Para conseguirem fazer parte da construção do futuro deles e não deixarem isso nas mãos só dos outros, o que eu acho que é mau. É preciso trabalhar muito, é preciso estar disponível, é preciso ser activo e pró-activo. É necessário, em primeiro lugar, que os adultos entendam os jovens, mas que os jovens, sejam capazes de olhar para a frente e de construir. Uma coisa que me aflige muito é a incapacidade que muitas vezes nós observamos de traduzir aquilo que se lê, do que ouve, daquilo que nos rodeia. Eu gostaria muito que os jovens, e penso que estão a evoluir muito nesse sentido, sejam capazes de perceber cada vez melhor as pessoas, o mundo, o ambiente e que sejam parte da solução, da construção do futuro, eu acho que isso é muito importante.

Gostaria de deixar duas ou três notas finais: eu acho que temos grandes preocupações que são de todos, que é a questão da pobreza, o desemprego e a falta de igualdade de oportunidades. Acho que são três pilares importantes aos quais devemos estar muito atentos e disponíveis para colaborar para que as coisas melhorem, no combate aos vários tipos de pobreza, quer ao combate ao desemprego, que é um drama social muito grande. E contribuir à medida do que sejamos capazes, para que a igualdade de oportunidades seja cada vez mais possível e se pratique mais. Em segundo, queria também deixar aqui uma nota: nascendo na Gafanha da Nazaré e sendo da Gafanha da Nazaré, às vezes só saindo de cá é que as pessoas valorizam o que têm! Quer a Gafanha da Nazaré, quer o Município de Ílhavo, estão em franco progresso, e estamos numa freguesia, num Município, que têm crescido muito, que se tem desenvolvido, têm criado condições para as pessoas. Tem sido feita uma aposta importantíssima na educação, na acção social, no meio ambiente, nas vias de comunicação, na sociedade do conhecimento, na divulgação e cultura do mar.

As coisas constroem-se fazendo, temos que ir fazendo. Queria ressaltar isso: estamos num Município que também nos acrescenta a possibilidade de sermos mais felizes, com mais qualidade de vida!



Plano Municipal para a Igualdade de Género do Município de Ílhavo

21

Plano Municipal para a Igualdade de Género do Município de Ílhavo

Homens e mulheres vivem e envelhecem de forma diferente. Há factos básicos que distinguem a mulher idosa do homem idoso e, como tal, afectam os seus processos de envelhecimento e diferenciam as suas vidas. A idade não é um factor que homogeneiza as condições entre os idosos. Ao contrário, à medida que envelhecem, homens e mulheres tornam-se menos parecidos e todas as consequências das diferenças genéticas - género, raça, classe social, situação marital, cuidados prévios com a saúde etc. - juntam-se e aparecem como determinantes para a saúde e longevidade.

O Plano Municipal para a Igualdade e Género de Ílhavo foi criado na senda da candidatura ao Quadro de referência Estratégica Nacional (QREN) / Programa Operacional do Centro (PO Centro) / Eixo 2 - Desenvolvimento das Cidades / Parcerias para a Regeneração Urbana.

O facto do QREN manifestar uma preocupação com a questão da igualdade de oportunidades entre mulheres e homens, coloca-a numa posição basilar e estratégica para a sua efectiva execução.

A igualdade entre mulheres e homens requer uma abordagem pluridimensional, mediante a implementação de um amplo leque de medidas em diversos domínios, designadamente:

- educação;
- emprego e carreira;
- espírito empresarial;
- igualdade de remuneração pelo mesmo trabalho ou por trabalho de valor igual;
- conciliação entre a vida familiar e a actividade profissional;
- participação equilibrada das mulheres e dos homens nos processos decisórios de natureza política e económica.

Desta feita, ao nível do Município de Ílhavo foi elencado um conjunto de acções que vão tocar em toda uma série de áreas, tais como: Política, Educação, Investigação e Formação, Independência Económica, Conciliação entre a Vida Profissional, Familiar e Pessoal, Inclusão e Desenvolvimento Social, Ambiente e Território, Actividade Física e Desporto, Cultura, Educação para a Cidadania e que se espera venham a contribuir para a igualdade de homens e mulheres.



ENTREVISTA COM

Donzília Pataias

Irmã Donzília. É assim que todos a conhecem.

Diante da existência, face de esperança e alegria.

Com cinquenta anos de vida consagrados à vida religiosa, mantém um espírito leve e jovial que se espalha à sua volta.

A vivência na terra é para si um desafio do dia-a-dia a que urge dar resposta.

MaiorIDADE Em que ano nasceu e onde?

DONZÍLIA PATAIAS Eu nasci em 1943, em Febres, ou melhor, num lugar que pertence a Febres. Sou originária de uma família de cinco irmãos. Estive poucos anos em casa, sendo que, depois, enveredei pela vida religiosa.

MaiorIDADE Como recorda a sua infância? Durante esse período, que acontecimentos a influenciaram mais, nomeadamente, no seu percurso escolar?

DONZÍLIA PATAIAS Eu andei na escola até à terceira classe. Depois trabalhava no campo com os meus pais. Mesmo quando chegava da escola, quer eu, quer a minha irmã, da qual eu tinha uma diferença de idade mínima, íamos para o campo com os nossos pais. Quando nós chegávamos da escola, já estava destinado ir ter com o pai ou mãe, cada uma à sua terra, ao campo para ir regar o milho, atrás de um boi, à nora ou outros trabalhos que eles destinassem. E o trabalho da escola era feito à noite, ajudada pelo meu pai, que tinha alguns conhecimentos, pois a minha mãe não sabia ler nem escrever... Mas era uma mulher esperta!!! O meu pai até chegou a andar no seminário de Calvão, depois saiu, pois não podiam viver com falta de recursos, passavam muita fome. Entretanto, o meu pai foi à tropa, casou e tinha muito gosto em ter uma filha freira. E, depois, também eu sempre tive esta ideia, desde pequena, não sei bem porquê. Às vezes, via as religiosas e perguntava à minha mãe quem eram. E ela dizia que “são pessoas que se dão aos outros, às crianças, para as missões, para os pretinhos”, era assim que ela me dizia. “São pessoas muito santas, que rezam muito” e, por isso, sempre ficou cá aquela ideia desde pequena. Tanto, que tinha eu doze anos quando comecei a dar catequese, pertencia às filhas de Maria, que eram grupos que existiam antigamente, hoje já



não existem. Em resumo, posso dizer-lhes que desde nova que tive ideia de seguir esta vida. E, mesmo ainda em casa, tentava fazer o bem, gostava de ajudar as crianças e os velhinhos. Já estava dentro de mim.

MaiorIDADE Durante a sua infância teve algum momento que sinta tê-la influenciado para o resto da sua vida?

DONZÍLIA PATAIAS Foi o que ouvia contar, que essas Irmãs faziam tudo pelas crianças. Havia muita fome. Eu lembro-me e sou do tempo em que uma sardinha dava para dois filhos. Sensibilizava-me muito com as crianças pobres e ia com as Irmãs de Cantanhede pedir. Era eu que ajudava a levar os saquinhos. E eu dizia para a minha mãe: “Dê tudo o que puder para as crianças que não têm nada!” Eu tinha à volta de oito ou nove anos quando comecei a acompanhá-las. Depois, mantive sempre a ideia de me dedicar àquelas causas. Só não gostava do facto de vestirem roupa preta. Eu tinha uma tia, que era irmã do meu pai, e quando a vi encantou-me a roupa dela, que era toda azul. E eu disse à minha mãe que, gostava era de ser como a tia, com aquela roupa tão bonita. Eu dizia para a minha mãe “Eu quero é ir para África, ensinar os pretinhos”.

MaiorIDADE Na sua opinião quais as principais diferenças entre a infância da sua altura e a infância de hoje?

DONZÍLIA PATAIAS Não tem comparação! Naquele tempo quase que se assumia desde criança as dificuldades que os pais sentiam, punham-nos ao corrente de que tinham necessidades, não se podia gastar porque não havia! Tínhamos que trabalhar porque era necessário. Nós até para comprar rebugados tínhamos que pedir ao avô, a ver se nos dava um tostãozinho. Havia dificuldades. Sabíamos que tínhamos de trabalhar e tentar dar o melhor, não estragar a roupa, porque os pais não tinham, não estragar o calçado, porque não havia. Não era só isso, mesmo na escola, não se estragavam os livros. Os pais diziam-nos: “aprende, pois precisamos de ti para trabalhar”. Hoje tal não sucede. Eu penso que é o ambiente familiar que não ajuda os jovens. As crianças, com a separação dos pais, vivem numa grande desagregação. Por sermos religiosas, muita gente desabafa conosco os seus problemas. Enquanto que na minha altura, no meu tempo, se andava com um vestido quase uma semana e uma muda para o Domingo, hoje isso não acontece. A criança vai para a escola e tem que ter as suas coisas, enfim, os tempos são outros.

MaiorIDADE Desde muito cedo dedicou-se à Vida Religiosa. Com que idade começou a entregar-se à sua vocação e que experiências e influências terão sido determinantes para a decisão de o fazer?

DONZÍLIA PATAIAS Com 14 anos e meio fui para o colégio apostólico, onde havia formação e já víamos se gostávamos. E aos 15 já entrei

mesmo na Casa Religiosa. Tive um ano e tal de formação e depois recebi o hábito. Depois, mais cinco anos de formação e fiz os votos perpétuos, mas já foi em Cabo Verde, já nem foi cá. Fui sempre feliz até hoje. Vou fazer as bodas de ouro se Deus quiser, dia 11 de Setembro. Vai ser na Igreja, vamos ter uma festa com um almoço, logo nesse dia vai entrar o pároco. Cinquenta anos de vida consagrada à séria! Nunca me arrependi do meu trabalho!

MaiorIDADE Teve um longo percurso a dedicar-se ao acompanhamento e educação de crianças e jovens. Que locais e experiências mais a marcaram a este nível?



“ Fui sempre feliz até hoje. Vou fazer as bodas de ouro se Deus quiser, dia 11 de Setembro.”

DONZÍLIA PATAIAS Todas elas! De uma forma mais especial talvez Cabo Verde pela pobreza. Porque as crianças eram muito pobres a todos os níveis, desde a higiene a tudo. Também Angola me marcou muito. Aí trabalhei num colégio que também me marcou muito, pois trabalhei mesmo com os africanos e ia às palhotas visitá-los. Cheguei a visitar os doentes, a dar injeções ao domicílio... Ali éramos médicos, éramos tudo. Vi aquela miséria, aquela pobreza... Dei a primeira e a segunda classe às crianças que não tinham a possibilidade de frequentar um colégio, porque aí tinham de pagar. Cá, em Portugal estive na casa da infância Dr. Elísio de Moura, também com crianças com problemas familiares. Mas em África havia mais necessidade a todos os níveis, quer humano, quer a todos os

níveis. E aqueles jovens contavam muito com a nossa ajuda para tudo, desabafavam quer sobre familiares, namorados, confiavam muito em nós. A minha melhor experiência foi em Angola e Cabo Verde.

MaiorIDADE Cuidar de crianças e educá-las requer uma extraordinária dedicação e capacidade de entrega. Que características suas acha que foram importantes para abraçar essa missão?

DONZÍLIA PATAIAS Eu creio que se fosse mãe seria uma boa mãe. Mas não foi esse o meu caminho. Eu sinto-me feliz e acho que tenho carinho para as pessoas, quer crianças quer idosos. Eu sei o que passei com crianças desde bebês, de meses, em que eu muitas vezes queria dormir e, cheguei a estar com três na minha cama para poder dormir um bocadinho. Muito sofrimento eu passei porque não dormia! No Dr. Elísio Moura em Coimbra, junto à Universidade, foi aí que estive com essas crianças. Aí é que eu senti mesmo o que era uma mãe mesmo de perto. Aliás, isso já vinha dos meus irmãos, porque tenho dois irmãos gémeos e fui eu que os ajudei a criar. E, quando saí para a vida religiosa, eles tinham três anos, aos meus pais custou-lhes muito porque precisavam de mim para tomar conta deles. Eu dormia com um e a minha irmã com outro. E tomávamos conta deles como se fôssemos umas mães, já vem daí. Creio que tenho essas qualidades de mãe, de ser carinhosa, de saber ouvir, de dar um conselho, de dar uma palavra amiga... Enfim, estas características são importantes quer para crianças quer para idosos. Para lhe ser franca eu não trocava: prefiro os idosos!

MaiorIDADE A dada altura do seu percurso de vida passou a dedicar-se aos idosos. Como foi para si essa mudança? Que desafios encontrou? Que aspectos a aliciaram?

DONZÍLIA PATAIAS Fui para uma instituição onde havia várias valências. Tínhamos infantilário e havia o lar da terceira idade. A certa altura, foi necessário, em Vila Viçosa, dar um apoio ao lar a idosos, porque as irmãs saíram e pediram-me para dar apoio e eu fui para lá, e gostei. Dediquei-me tanto!!! Aprendi tanto!!! Fiz algumas formações e, a partir daí, tenho feito várias. E já não troco. A criança é muito fácil olhar por ela, está a crescer, é bonita, é engraçadinha, a criança gratifica, o idoso não. O idoso precisa que a gente se dê a ele e é muitas vezes aquele para quem ninguém olha. A própria família, por vezes o que mais queria era que eles desaparecessem. Bem, também é certo que há muitas crianças que são mal-tratadas. No entanto, é muito fácil pegar numa criança e dar-lhe um beijinho. Os velhinhos, com porcaria no nariz, babados, são aqueles que hoje mais precisam. Eu penso que os idosos são os que mais necessitam... Se estivesse na minha mão, haveria muita coisa que poderia mudar mas não tenho nem capacidade nem possibilidades. Acho que os idosos merecem tudo. No fim da vida, depois



de trabalharem tanto, de fazerem tantos sacrifícios, às vezes são quase arrumados. Aqui na nossa instituição, no Lar de S. José, há algumas situações de idosos que o assistente social está a tentar puxar a família para os vir visitar. E aqueles que não têm mesmo família ou que ninguém quer saber, tenta-se arranjar pessoas que os venham visitar e até levá-los a dar uma volta. É um trabalho muito bom que o assistente social está a fazer.

MaiorIDADE Ao longo da sua vida passou por Coimbra, S. João de Ver, Angola, Valpaços, Vila Viçosa, Ilhavo. De todos estes locais quais os que mais a marcaram e porquê?

DONZÍLIA PATAIAS Cabo Verde, pois fui para lá com 20 anos. O trabalho que depois vim a desenrolar até agora com crianças, sobretudo com crianças, foi lá que eu aprendi, pois foi a primeira casa. Eu estive em S. João de Ver, que era um patronato de crianças, que só lá estavam durante o dia. Era mais para lhes dar o lanche e pouco mais. Eu era muito nova, não me lembro quase de nada. Lá, em Cabo Verde, aprendi além de me dar, aprendi a ser como uma mãe. Aprendi a bordar, a costurar... E ali aprendi também a ser de facto dona de casa. Tinha que lhes ensinar a cozinhar, embora a comida deles fosse diferente da nossa – cachupa, que eu gostava muito. Foi ali onde amadureci. Foi a primeira vez que estive tão longe de casa, e chorei muito, pois lembrava-me dos meus pais. Eu nunca pensei deixar esta vida, mas tinha muita pena, eram os meus pais, eu



“

Tentar sorrir e levar a vida com alegria, pois a vida são dois dias. Sentirmo-nos felizes e dar-mo-nos aos outros!”

era muito nova e fazia-lhes falta e estava tão longe. E depois pensava como seria se algum deles morresse estando eu tão longe. Era assim, aquela saudade, mas depois era compensada porque davamo-nos às crianças e acabávamos por esquecer. E então eu tinha muita coisa, ainda hoje se tiver alguém que faça um bocadinho de festa, gosto de dar o meu pezinho de dança, na brincadeira, as minhas anedotas, as minhas coisas, e éramos um grupo de irmãs que ia muito por aí, e nunca desanimávamos! Mesmo com cassetes nós fazíamos festa e esquecíamos, porque todas nós éramos de Portugal e estávamos longe dos nossos. Para mim, foi um iniciar desta caminhada toda, desde há 50 anos que estão praticamente a cumprir-se, foi onde eu amadureci.

MaiorIDADE Demonstra ser uma pessoa muito dedicada a causas humanitárias. Como ocupa actualmente os seus tempos livres?

DONZÍLIA PATAIAS Eu aqui quase não tenho tempo livre. Gosto de estar ao pé dos idosos, de cantar, de dar um pezinho de dança. Gosto de participar nas festas deles, mas o meu tempo

não me dá, pois tenho outras responsabilidades. **MaiorIDADE** Que conselho gostaria de deixar às gerações mais jovens? E às gerações mais idosas?

DONZÍLIA PATAIAS Eles que façam hoje aos idosos aquilo que gostariam que amanhã lhes fizessem a eles. Acho que os jovens deveriam visitar um pouco mais estes lares, não só no Natal, porque no Natal há sempre quem venha ao lar, mas também ao longo do ano... Eles já o fazem, penso que agora estão a caminhar um pouquinho mais. Já vamos tendo mais visitas, quer de crianças, do infantário, da instituição junto à igreja, mas acho que deveriam trabalhar mais com os idosos. Para os mais idosos não sei que conselhos lhes possa dar... Que tenham coragem para levar, com paciência e conformidade, a situação em que se encontram e que tenham consciência que para nós são um livro de experiências, são um espelho, e que muitos deles são autênticos livros. Eu aprendo muito com eles, com coisas que eles nos contam de antigamente, quer o que passaram pela vida, até os seus cânticos, as suas brincadeiras... Aquela experiência da vida deles, que nos transmitem, e que nos permite estabelecer comparações com a vida da actualidade. Alguns dizem que já não valem nada, mas eu digo-lhes sempre que a experiência de vida, aquilo que eles contam nos enriquece. Para nós os idosos são um cofre. O que me adianta a mim dizer que sei se não tenho experiência? Nós com a experiência dos outros, que nos elucidam, que nos mostram como as coisas podem ser é que aprendemos muito. O idoso tem muito para nos dar. A nós de 50 e 60 anos, aos jovens e às crianças até. Eles ficam tão felizes quando vêem crianças, que lhes dão um beijinho... Eles ficam muito felizes... Para o idoso é bom e fá-lo feliz! Realmente é pena acontecer poucas vezes. Era importante que essas experiências acontecessem mais ao longo do ano, não terem datas certas. Era até bom que viessem até cá ao lar para passar uma tarde. Como digo, já está melhor, já noto isso mais nos jovens, mesmo a nível paroquial noto que se tem trabalhado um pouquinho e que há mais intercâmbio e também o lar se tem vindo a abrir bastante, nomeadamente através de experiências e convívios com outros lares, o que é muito bom para eles também.

Nos dias de hoje, com a idade que temos, devemos ver os idosos como aqueles que nos vão dando esperança e que não devemos desanimar. Eles chegaram até aqui com as suas dificuldades. Hoje a vida apresenta-nos dificuldades nada fáceis. Não devemos desanimar, tenhamos esperança, que é aquilo que os idosos também nos dão. Eles passaram muito e chegaram até aqui! Nós também não devemos desanimar, devemos saber, tal como eles, caminhar. Tentar sorrir e levar a vida com alegria, pois a vida são dois dias. Sentirmo-nos felizes e dar-mo-nos aos outros!

Morrer da cura Risco da automedicação



26

Morrer da Cura - Risco da Automedicação

Desde a Idade Média que os homens de Ciência e os Alquimistas tentaram descobrir o elixir da longa vida. O séc. XX, sobretudo após a 2.^a Guerra Mundial, caracterizou-se pelo aumento progressivo da longevidade humana. Este aumento da esperança de vida foi conseguido graças à paz, à melhoria das condições sócio-económicas, aos extraordinários avanços das ciências médicas nomeadamente no controlo das doenças infecciosas e da descoberta e desenvolvimento de um arsenal terapêutico até então desconhecido.

No alvorear do Séc XXI, o Censur 2000 apresenta um perfil demográfico com um relevo inovador. Os cidadãos com idade superior a 65 anos ultrapassam em número os indivíduos com idade inferior a 15 anos.

Daí que este envelhecimento populacional acarrete muitas vezes aos seus elementos, a necessidade de polimedicação, pelas diversas patologias que os mais idosos podem ser portadores.

Neste contexto surge também a automedicação, prática muito comum na nossa sociedade. Assim por iniciativa do doente, este procedimento é utilizado numa perspectiva de mais facilmente obter benefícios no tratamento de doenças ou no alívio de sintomas.

Normalmente esta automedicação baseia-se na opinião de vizinhos ou amigos ou no histórico pessoal anterior, em que determinado medicamento receitado numa situação semelhante obteve um resultado favorável.

Ser idoso é condição dos indivíduos que têm o privilégio de viver vidas longas. Porém a necessidade de ingerir medicamentos nestas faixas etárias não pode fazer esquecer, que a ingestão de uma droga sob a forma de remédio deve ser ponderada de acordo com a dose adequada e tendo em atenção a situação clínica.

Os medicamentos são absorvidos, distribuídos metabolizados e eliminados pelo organismo dos seres vivos de acordo com a sua farmacocinética.

Porém estes produtos possuem efeitos terapêuticos e tóxicos, pelo que necessitam de ser doseados e ingeridos de acordo com a idade do indivíduo e com o tempo de semi-vida que o fármaco necessita para exercer a sua função(farmacodinâmica).

Daí que a ingestão de medicamentos em doses desadequadas ou em acumulação com outros, com ou sem prescrição médica podem tornar-se potencialmente fatais.

De entre os prejuízos mais frequentes da automedicação para além de gastos frequentemente supérfluos, podem surgir reações alérgicas, o mascarar de situações graves pelo atraso de diagnóstico e terapêutica adequados, os efeitos adversos tais como intoxicações medicamentosas e morte.

Os erros mais comuns que desencadeiam estas reações de maior gravidade incluem as tomas inadequadas à doença, as doses erradas, a frequência desajustada das ingestões (demasiado consumo ou períodos muito alargados), assim como a associação inadequada de medicamentos.

**NÃO TOME MEDICAMENTOS
SEM CONSULTAR O SEU MÉDICO.**



“A Barca dos Sonhos”

Homenagem a Adelino e Manuel Ameixa e instalação da Réplica da Barca

Foi no âmbito da edição de 2011 do Mar Agosto - Festas do Município de Ílhavo que, no dia 7 de Agosto, se inaugurou “A Barca dos Sonhos”, numa merecida homenagem aos seus donos e gestores: Adelino e Manuel Ameixa, também carinhosamente chamado de “Ti Ameixa”.

Depois de, no ano 2000, ter colocado uma barca que pertencia à família de Manuel Ameixa numa das rotundas da Estrada da Mota, a Câmara Municipal de Ílhavo, faz agora a instalação de uma Réplica da Velha Barca “Os Velhotes” na Gafanha da Encarnação, na Rotunda Poente da Estrada da Mota, homenageando, uma vez mais, uma emblemática figura do nosso Concelho pela sua ligação à Ria e ao vaivém das travessias efectuadas entre a “Bruxa” e a Costa Nova.

A Segurança começa em cada um de nós

Acidentes na Maioridade são frequentes e, muitas vezes, causam danos físicos difíceis de recuperar. O principal motivo de acidentes em pessoas com mais de 65 anos são as quedas, sendo a diminuição visual e destreza motora as causas mais frequentes. O sedentarismo também é um factor que se deve destacar pois os idosos activos, que fazem exercício físico regular, têm menor predisposição a sofrer quedas. Mas não podemos descuidar a segurança rodoviária porque a maioria dos peões mortos são pessoas com mais de 65 anos. Sendo o ditado popular “prevenir é melhor que remedir” bastante actual, deixamos aqui alguns conselhos:

EM CASA:

- Ter os interruptores de luz próximos da cama;
- Manter os fios de telefone, televisão ou de electricidade fora dos locais de passagem, para evitar quedas;
- Os móveis devem estar dispostos para que exista um espaço para andar de uma lado para o outro sem encontrar obstáculos;
- Não deixe o pavimento molhado;
- Deve ter a casa convenientemente iluminada;
- Mantenha todos os equipamentos eléctricos em boas condições de funcionamento e salvo de salpicos de água. Nunca os utilize quando estiver a mexer em água;
- Utilizar redes de protecção nas lareiras.

NA RUA:

- Use sapatos bem ajustados, com sola antiderrapantes para evitar quedas;
- Atravesse sempre a rua numa passeadeira;
- Respeite sempre os semáforos;
- Circule sempre pelo lado de dentro dos passeios e caminhe de frente para os veículos;
- De noite, deve utilizar material retrorreflector ou luminoso pois é muito importante ver e ser visto;
- Nas caixas Multibanco nunca aceite ajuda de pessoas desconhecida e tente não estar sozinho;
- Evite retirar a sua carteira em público;
- Desconfie de estranhos com conversas envolventes que tenham alguma aproximação.

Se sofrer um acidente, não o considere um acontecimento de mau presságio e não limite as suas actividades. Pelo contrário, não se esqueça de que a actividade física o ajuda a manter-se mais saudável.

DESTA FORMA A SEGURANÇA COMEÇA EM CADA UM DE NÓS!

RUCHI

Regeneração Urbana
Centro Histórico
ÍLHAVO



Novos Acordes no Município de Ílhavo: A Realidade da Casa da Música de Ílhavo (RUCHI)

ANTES



PROJECTO

Novos Acordes no Município de Ílhavo:

a Realidade
da Casa da Música
de Ílhavo (RUCHI)

O projecto da Casa da Música de Ílhavo resulta da reabilitação da antiga Escola Primária n.º 1 de Ílhavo, situada na Rua Ferreira Gordo, e visa qualificar globalmente o edifício, com destaque para a recuperação da cobertura e para a adaptação das salas existentes, cujo destino será o trabalho de ensaio e formação na área da música tradicional das Bandas Filarmónicas e dos Ranchos Folclóricos.

Os objectivos do investimento são:

- » a recuperação e requalificação de um edifício no início do século XX, simbólico em termos sociais e culturais;
- » a salvaguarda da traça arquitectónica do edifício;
- » valorização do património como reforço da identidade social e cultural;
- » contribuição para a dinamização cultural, com a adaptação de uma construção escolar para o trabalho de ensaio e formação musical do Grupo Folclórico "O Arrais" e da Banda dos Bombeiros Voluntários de Ílhavo - "Música Nova".

ENTIDADE TITULAR Câmara Municipal de Ílhavo

INVESTIMENTO TOTAL 468.474,80 Euros

FINANCIAMENTO FEDER 374.779,84 Euros

PRAZO DE EXECUÇÃO 9 meses

ADJUDICAÇÃO DA OBRA 6 de Julho de 2011

EMPRESA Encobarra, SA



Câmara Municipal de **Ílhavo**



O papel do idoso na família:

a importância das relações entre gerações

É num contexto de grande complexidade relacional, marcado, por exemplo, pelo aumento do número de divórcios, uniões de facto e recasamentos, que a geração mais idosa tem de lidar com as inúmeras mudanças sociais, familiares e pessoais que a sua vida atravessa. Há quem descreva a entrada na chamada “terceira idade” como um regresso à infância, mas poderemos, provavelmente, descrevê-la melhor como um regresso à adolescência, na medida em que a pessoa idosa se tem de redescobrir a si própria enquanto pessoa, reconstruir a sua identidade e re-encontrar o seu papel na sociedade e na família. Falemos em alguns dos desafios com que se depara.

A reforma será um primeiro grande desafio. Vivida, muitas vezes, como uma perda - uma perda de rendimento, de sentimento de “utilidade”, um afastamento do trabalho socialmente valorizado - a reforma constitui uma oportunidade para a pessoa se reapropriar do domínio do seu próprio tempo. A procura de actividades de lazer, o (re)encontro de interesses e de formas gratificantes de ocupação do tempo e o alargamento das redes de amizade, podem e devem preencher esse espaço deixado livre pela “vida activa”.



Há quem diga que envelhecer é uma arte. De facto é preciso arte e engenho para lidar com todas as mudanças que ocorrem na família à medida que o tempo avança. Se há umas décadas atrás a vida era vivida entre uma curta infância, uma vida dedicada ao trabalho, a criação dos filhos e alguns (não muitos) anos de velhice, o aumento da esperança de vida levou a que, em média, os filhos saiam de casa para constituírem a sua própria família cerca de 20 anos antes dos pais se reformarem. Isto significa que a família mudou, não para melhor nem para pior, mas, acima de tudo, para algo diferente.

Um outro desafio, a reconstrução das relações com as gerações mais jovens da família, passa, muitas vezes, pela abertura ao apoio a essas gerações, nomeadamente, através da relação com os netos. A nossa sociedade coloca sobre os pais desafios crescentes de conciliação da vida familiar e a vida profissional. Nesse contexto, os avós assumem uma importância crescente no apoio aos pais, mas, também, na transmissão da cultura familiar e nos cuidados educação que são disponibilizados às crianças.

Envelhecer implica, necessariamente, a capacidade de conviver com algumas perdas. O processo de envelhecimento vem, de forma mais ou menos gradual, trazer uma inversão dos papéis de pais e filhos, em que os últimos passam a ter de cuidar dos primeiros. Como é que a geração mais idosa pode lidar com este aspecto? Acima de tudo, é fundamental que toda a família participe no processo de, conjuntamente com o idoso, avaliar as suas necessidades e os aspectos da sua vida em que, de facto, precisa de ajuda. O segredo passa por encontrar o grau certo de autonomia e apoio da família de modo a que o idoso não fique entregue a si próprio, nem numa situação de superprotecção precoce, sendo, porquanto, fundamental que a pessoa idosa abrace o desafio de olhar para a sua vida menos pelos “olhos da perda” e mais pelos “olhos da liberdade” - a liberdade para se reconstruir enquanto pessoa.



30

Serviço Educativo Municipal de Ílhavo - criado também a pensar em si



O novo SEMI, implementado a partir deste mês de Setembro, vem conferir continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores pelos diversos espaços municipais: Biblioteca Municipal, Centro de Educação Ambiental, Centro Cultural, Escola Municipal de Educação Rodoviária e Museu Marítimo de Ílhavo, fazendo uma ponte mais eficaz entre os serviços educativos desses espaços e o público a que se dirigem.

Em resultado da experiência obtida até ao momento e do surgimento de novas oportunidades e mais valias, revela-se cada vez mais importante definir novos objectivos e novos compromissos, que correspondam aos desafios da modernidade e às necessidades reais do Município e de toda a sua comunidade educativa. Desta forma pretendemos introduzir novos programas integrados e inovadores de intervenção, congregando e optimizando esforços, recursos e definindo novas prioridades.

Contribuir para a formação de uma geração mais informada, mais empreendedora e mais responsável, favorecendo e consolidando o sentimento de pertença da comunidade em geral e da educativa em particular e divulgar o Município de Ílhavo fora de portas, apostando nos seus factores de diferenciação, em muitos aspectos únicos no contexto nacional, contribuindo desta forma para o aumento da sua capacidade de atracção são objectivos do SEMI, tendo por base sobretudo o património cultural e histórico do Município de Ílhavo.

SEMI

Serviço Educativo Municipal de Ílhavo

criado também a pensar em si

A Educação permanece, à semelhança do que aconteceu nos últimos anos, uma das áreas prioritárias de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo, tendo sido alvo durante esse período de um forte e permanente investimento, nas suas várias vertentes.

As actividades projectadas no âmbito do SEMI visam trabalhar diferentes tipos de público, abrangendo desta forma crianças, adolescentes, jovens, adultos e seniores, numa perspectiva de educação permanente.

Promover o envelhecimento activo a nível individual ou colectivo é também um dos objectivos deste novo serviço, pois temos consciência de que os seniores possuem uma vida de trabalho, experiência e sabedoria, que não pode ser negligenciada e desperdiçada, em benefício da própria sociedade. Desta forma o SEMI irá desenvolver ao longo do próximo ano, um conjunto de actividades dirigidas a este público.

Destacamos, já a partir do dia 17 de Setembro, a Exposição e Documentário Paços do Tempo e Peça Portátil, patente até 10 de Outubro e a actividade Paços do Tempo - Atelier Intergeracional de Movimento "Ontem, Amanhã e Hoje", para o público sénior das IPSS, a realizar no dia 29 de Setembro, no Centro Cultural de Ílhavo. Serão também realizadas visitas guiadas aos espaços entre outras actividades que poderá consultar mensalmente na agenda do Município Viver em.

PARTICIPE NAS ACTIVIDADES QUE PREPARÁMOS A PENSAR EM SI. O MUNICÍPIO DE ÍLHAVO CONTA CONSIGO!



**DESPORTO
PARA
TODOS**

Actividade Física de Todos Nós!

Atenta à Saúde e Bem-estar da População, a Câmara Municipal de Ílhavo decidiu desenvolver o PROGRAMA MUNICIPAL DESPORTO PARA TODOS, em parceria com nove Entidades do Município.

A marcar o arranque deste programa e de forma a divulgar as suas actividades, a Câmara Municipal realizou, no passado dia 27 de Março, a Caminhada Solidária pelo Município de Ílhavo, que contou com a presença dos Convidados de Honra, referências do Atletismo, Sara Pinho e Aurora Cunha, acção que se saldou num enorme sucesso atendendo à adesão de mais de 450 participantes.

O Programa Municipal Desporto para Todos destina-se a todas as idades e visa a dinamização desportiva, recreativa e social do Município de Ílhavo, devendo ser um referencial para quem pretenda praticar regularmente actividade física de forma agradável, tendo como princípios fundamentais:

» Disponibilizar actividades para a população em geral, de forma a tentar integrar a actividade física na rotina diária dos habitantes do concelho de Ílhavo;

» Dar conhecimento público de que a prática da actividade física regular é um complemento de saúde e um dos maiores factores de promoção de uma vida saudável;

» Reforçar a noção de que todas as pessoas, independentemente da idade, podem e devem realizar regularmente actividade física adaptada às suas condições de vida e que se pode começar ou recomeçar a prática em qualquer idade;

» Dar aos cidadãos os conhecimentos bási-

cos para poderem realizar actividade física de forma independente.

A actividade física regular pode ser o instrumento mais barato de saúde pública, desde que devidamente enquadrada por profissionais da Educação Física competentes e por espaços adequados à prática desportiva.

A Câmara Municipal de Ílhavo pretende proporcionar diversos momentos de actividade física variada, ao longo de todo o ano e em diferentes locais no Município, para toda a população, fidelizando-a para a prática regular de actividade física, num ambiente agradável e descontraído, todas as quartas (das 19h30 às 20h30) e domingos de manhã, durante todo o ano, excepto os dias feriados, para além da realização de uma diversidade de actividades, onde se destacam as aulas de grupo ao ar livre, circuitos de manutenção, aulas para pais e filhos, caminhadas, entre outras actividades, dentro do Município.

Dado o enorme sucesso do Programa, a Câmara Municipal de Ílhavo e os seus parceiros dão assim continuidade “Desporto para Todos”, já no próximo mês de Outubro, prolongando-o até ao final do mês de Julho de 2012, sempre de forma gratuita, sem necessidade de inscrição prévia.

Aqui fica o desafio que dirigimos a todos, muito em especial aos nossos Seniores, a quem queremos facultar uma oportunidade organizada de exercício físico, que serve para cultivar um corpo e uma mente saudável, num excelente ambiente de convívio.

**APAREÇA, SERÁ COM GOSTO QUE NOS
VAMOS ENCONTRAR MUITAS VEZES.**



Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré



O terceiro trimestre de 2011 nos Centros Culturais de Ílhavo (CCI) e da Gafanha da Nazaré (CCGN) prossegue com muitas e variadas propostas culturais.

32

Centros Culturais de Ílhavo e da Gafanha da Nazaré

No mês de Junho destacamos a presença de duas das vozes femininas mais irreverentes da música portuguesa, Lúcia Moniz e Mafalda Veiga, que apresentaram os seus mais recentes trabalhos, “Fio de Luz” e “ZOOM”, respectivamente. Para Lúcia Moniz este é um regresso há muito aguardado, depois de “Leva-me para Casa”, editado em 2005. Para Mafalda Veiga este é o seu décimo álbum de originais, numa carreira cheia de êxito e reconhecimento do público, que encheu o CCI. Neste mês assinalámos também o 1.º aniversário da renovação e ampliação do Centro Cultural da Gafanha da Nazaré, no dia 20 de Junho, com a inauguração da exposição “A Barra e os Portos da Ria de Aveiro, 1808-1932”, numa parceria com a Administração do Porto de Aveiro.

Já em Julho, assinalamos o surgimento de um novo ciclo de programação dedicado à “Nova Música Portuguesa”, um ciclo que pretende promover os valores emergentes na música nacional, que contou com a presença de Luísa Sobral e dos Linda Martini. No teatro, a excelência de grandes actores como Elisa Lisboa, Lídia Franco, Teresa Faria e Romeu Costa que apresentaram a peça “Sangue Jovem” de Peter Asmussen, numa encenação de Beatriz Batarda. Nas exposições esteve patente no foyer do CCI a habitual Mostra Jovem D’Artes, na sua XIV edição; na sala de exposições do CCI está patente a exposição “Cinema Ideal: Os filmes da nossa vida”, uma viagem pela história do cinema e a memória dos antigos cineteatros ilhavenses.

Em Agosto, associados ao programa de Festas do Município “Mar Agosto”, assistimos ao concerto dos Amarelo Manga, na praça do CCI e o habitual ciclo de cinema “Veja o Filme, Leia o Livro”, este ano associado ao concurso “O melhor filme dos últimos 100 anos”.

Para este mês de Setembro, muitas e variadas propostas culturais, onde se destacam Ar Freddy’s House (ciclo “Nova Música Portuguesa”), o teatro de comédia “A Casa da Fama”, com Ana Brito e Cunha, João Baião e Mané Ribeiro (inserido na Semana da Maioridade), a apresentação do novo álbum de originais e celebração dos 40 anos de carreira de Sérgio Godinho, e o humor irreverente de Pedro Tochas neste seu regresso a Ílhavo para a primeira apresentação da tournée nacional do seu novo espectáculo de stand-up, “Coisas”. Destaque igualmente para o Serviço Educativo com o Projecto Passos de Tempo e Peça Portátil.

RESERVE JÁ O SEU LUGAR.
VENHA VIVER OS CENTROS CULTURAIS DE ÍLHAVO E DA GAFANHA DA NAZARÉ.



centro cultural ílhavo

HORÁRIO
3ª a 6ª feira 11h00-18h00
Sábado e Domingo 14h00-19h00
Dias de Espectáculo
90 minutos antes
do início dos espectáculos

Tel 234 397 260
Tel bilheteira 234 397 262
www.centrocultural.cm-ilhavo.pt
centrocultural@cm-ilhavo.pt



centro cultural
gafanha da nazaré

HORÁRIO
3ª a Sábado 15h00-20h00
Dias de Espectáculo
90 minutos antes
do início dos espectáculos

Tel 234 397 263
Fax 234 397 263
Tel bilheteira 234 397 262

Contratos de Compra e Venda Celebrados à Distância e Equiparados: Notas importantes e seus efeitos práticos.

O Decreto-Lei n.º 82/2008, de 20 de Maio, veio introduzir importantes alterações ao Regime Jurídico da Venda de Bens de Consumo e dos Contratos Celebrados à Distância, Contratos ao Domicílio e Equiparados, com o objectivo de promover a transparência das práticas comerciais e conferir uma maior protecção aos consumidores que efectuem compras à distância.



Em que consistem as vendas à distância?

Os contratos celebrados à distância caracterizam-se pela ausência de contacto físico entre o comprador e o vendedor aquando da aquisição de um bem ou de um serviço. Ainda que o produto seja entregue pessoalmente, não deixará de se tratar de uma venda à distância. São casos típicos, as vendas de colchões, purificadores de ar/água, aspiradores, pacotes de viagens, entre muitas outras, efectuadas por via de televendas e/ou telemarketing.

Qual é o prazo para a entrega da encomenda?

O fornecedor deve entregar a encomenda no prazo máximo de 30 dias. Em caso de indisponibilidade do bem ou serviço encomendado, o fornecedor deve informar e reembolsar o consumidor no prazo de 30 dias a contar da data do conhecimento daquela inexistência. Se a devolução não ocorrer nesse prazo, o fornecedor tem mais 15 dias para restituir o dinheiro, mas em dobro.

O consumidor tem algum prazo para desistir/arrepende?

O consumidor pode, no prazo de 14 dias, desistir do contrato, sem pagar qualquer indemnização e sem ter que indicar o motivo. O prazo é contínuo e conta-se a partir da data da celebração do contrato ou da recepção do bem/início da prestação do serviço. Este prazo pode ser alargado para 3 meses, se o fornecedor não tiver prestado as informações essenciais e obrigatórias sobre o contrato (ex. informação sobre os meios que o consumidor tem para desistir).

Como é que se processa a desistência?

O pedido de desistência deve ser dirigido ao fornecedor, por escrito (carta registada com aviso de recepção), devendo o consumidor conservar uma cópia em sua posse, bem como, os comprovativos do correio.

Se desistir, como é que o consumidor vai reaver o seu dinheiro?

Se o consumidor resolver (desistir) o contrato dentro dos 14 dias, o fornecedor fica obrigado a reembolsar, no prazo máximo de 30 dias, os montantes que aquele tenha eventualmente pago. Se não devolver nesse prazo, o fornecedor tem mais 15 dias para restituir o dinheiro, mas em dobro.

E se tiver sido celebrado um contrato de crédito (empréstimo)?

Se o preço do bem tiver sido coberto por um contrato de crédito, este considera-se automática e simultaneamente resolvido (terminado), sem que o consumidor tenha que pagar qualquer indemnização, caso desista do contrato dentro de 14 dias. Para o efeito bastará enviar uma carta registada com aviso de recepção a dar conhecimento da desistência do contrato à entidade financeira.

E se o bem tiver defeito(s)? Tem Garantia?

O consumidor tem o direito de ver o seu bem reparado ou substituído, no prazo máximo de 30 dias. O consumidor poderá exercer os direitos facultados por este regime jurídico sempre que a falta de conformidade do bem se manifeste, respectivamente, dentro de um prazo de 2 ou 5 anos - a contar da sua entrega - consoante se trate de um bem móvel ou imóvel. No entanto, tais prazos suspendem-se a partir da data de denúncia do defeito e enquanto o consumidor estiver privado do uso dos bens.

E se o contrato foi celebrado através da Internet ou ao domicílio?

Este regime também se aplica aos contratos celebrados através da Internet, porquanto o comércio electrónico constitui uma modalidade de compra e venda à distância, através da qual se adquirem bens ou se contratam serviços. Este regime aplica-se ainda aos contratos celebrados no domicílio, comumente designados de “vendas porta a porta”.

Partilhamos consigo algumas sugestões,
para momentos de prazer....

34

Sugestões de Leitura

Sugestões Biblioteca Municipal de Ílhavo

A promoção de hábitos de leitura é um dos principais objectivos da Biblioteca Municipal de Ílhavo, abrangendo toda a população sem excepção. A leitura é fundamental para manter uma “mente sã” em qualquer idade. O significado que as palavras têm, dão cor à vida, dão vida à vida e qualidade a quem delas sabe desfrutar. O exercício da leitura é extraordinariamente estimulante e não é necessário ter formação académica para a saber apreciar. Actua como um auxílio para que os seniores se mantenham intelectualmente activos, fazendo com que se recordem de factos, acções do passado, reflectam, comentem e até partilhem as suas experiências de vida.

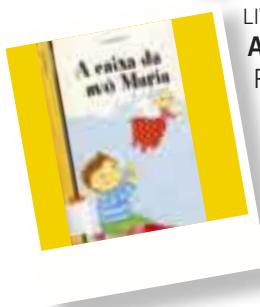


DVD de Perdigão Queiroga

Os três da vida Airada.

Lisboa: ZON Lusomundo, 2004.

Uma comédia ambientada na nova Lisboa moderna dos anos 50 e em que acompanhamos as aventuras e desventuras de um trio de amadores de teatro, com amor à arte do palco.



LIVRO de Leonor Mexia

A caixa da avó Maria.

Porto: Porto Editora, cop. 2009.

O João está triste porque a avó partiu. Mas vai descobrir um tesouro de sorrisos, memórias e saudades que a avó lhe deixou. Vai aprender que as pessoas não morrem quando as guardamos no coração ...



DVD

Mariza: concerto em Lisboa.

[Lisboa] : EMI Music Portugal , 2006.

“Concerto em Lisboa regista a excelente performance ao vivo da cantora Mariza. Conduzida por Jaques Morelenbaum e acompanhada pela orquestra Sinfonietta de Lisboa, Mariza encantou os mais de 20 mil espectadores que se deslocaram aos jardins da Torre de Belém.”



Livro de Chema Heras

Avós.

[S.I.]: Kalandraka, D.L. 2003.

“Avós” é um livro que apresenta um casal de forma muito delicada e sensível. Traz, sem dúvida, um novo olhar para os avós, para a terceira idade... O que importa como nos chamamos? O que importa é como nos vemos...



LIVRO de Hermógenes

Saúde na terceira idade.

16.^a ed. Rio de Janeiro: Nova Era, cop. 1996.

“A População de idosos é a que mais cresce no mundo. Mas o que leva determinadas pessoas a viverem mais que as outras? O objectivo deste livro é ensinar a desfrutar da saúde agora e sempre, para garantir uma terceira idade que possa ser chamada de criatividade, sanidade, tranquilidade, feliz idade.”



Biblioteca Municipal de **Ílhavo**

HORÁRIO
3^a a 6^a feira 10h00-12h30 | 14h00-18h30
Sábado 14h00-18h00

Tel 234 321 103
Fax 234 321 087

www.bibliotecamunicipal.cm-ilhavo.pt
biblioteca_municipal@cm-ilhavo.pt

PÓLOS DE LEITURA
Gafanha da Nazaré Tel 234 199 077
2^a feira 14h00-18h00
3^a a 6^a feira 10h00-12h30 | 14h00-18h30
Gafanha da Encarnação Tel 234 086 668
3^a a 6^a feira 15h00-20h00
Sábado 10h00-13h00 | 14h30-18h30
Gafanha do Carmo Tel 234 398 009
3^a a 6^a feira 15h00-20h00
Sábado 10h00-13h00 | 14h30-18h30



Espaço do Artista ... **Flamínio Reis e Jorge Saraiva**

Flamínio Reis, de 77 anos de idade, e Jorge Saraiva, de 46, pai e filho com projetos comuns. O Sr. Flamínio, natural de Aradas, inspirou o seu filho Jorge, ilhavense da Coutada e dono da Oficina da Formiga, nas artes da decoração cerâmica. Muito recentemente resolveram-se a reeditar o antigo “Prato da Abundância”.

O Sr. Flamínio Reis iniciou-se a fazer “cerâmica vermelha” aos 14 anos de idade e, aos 17, passou para a “cerâmica branca” tendo trabalhado em várias fábricas antes de se estabelecer por conta própria com a antiga Argilart, em 1977. Orgulha-se de ter aprendido com o Mestre João Lavado e lembra com saudade os tempos em que o filho, Jorge Saraiva, começou a trabalhar na empresa, “aos fins de semana” e o despontar do gosto pela pintura. O filho, que cresceu nas “fábricas” da decoração cerâmica, e tendo também sido professor em Viana do Castelo, abriu o seu próprio atelier - a Oficina da Formiga. Artesanalmente, ambos dão vida a inúmeros motivos decorativos tradicionais portugueses e ilhavenses e, recentemente, decidiram reeditar o “Prato da Abundância”, que vem já do século XIX e que já não era produzido desde os anos 50 pelas Faianças de São Roque.

Era colocado às refeições no centro da mesa e nele eram colocados os garfos correspondentes ao número de pessoas presentes, para que, desse prato, todos pudessem comer o “escoado”. O peixe às postas simboliza o milagre da partilha e da multiplicação. Quanto mais peixe se reparte, mais peixe aparecerá e é pintado para que nunca falte o alimento em casa. Os talheres simbolizam os utensílios usados às refeições e as pintas azuis são a representação do dinheiro que surgiu por milagre na boca do peixe quando foi pescado, mas também o resultado do trabalho na pesca (simbolizado também pelas redes) e o trabalho no campo, para que nunca falte nem trabalho nem dinheiro.

A beira do prato tem uma decoração sete vezes repetida significando os dias da semana - espiga de trigo e uvas em representação das necessidades diárias e do milagre da partilha e multiplicação do pão e do vinho. A serpente simboliza a tentação e o pecado, sempre presente todos os dias e a todas as horas, servindo para lembrar que os devemos evitar.

O prato era oferecido aos recém-casados, na primeira metade do século XX, como desejo de prosperidade e o Sr. Flamínio lembra também o outro artigo cerâmico que os noivos recebiam, já em tom de brincadeira: o penico.



Fábrica da Bandeira - Gela
Séc. XIX



Fábrica da Bandeira - Gela
Séc. XIX



Fábrica da Bandeira - Gela
Início do Séc. XX



Fábrica de Fervença - Gela
Séc. XIX



Fábrica do Norte de Portugal
Séc. XIX



Faianças de S. Roque - Aveiro
Anos 30 do Séc. XX



Argilart - Aveiro
Anos 50 do Séc. XX



Argilart - Aveiro
Anos 90 do Séc. XX



Oficina da Formiga - Ilhavo
Séc. XX

MENOS LIXO MAIS POUPANÇA



**MENOS embalagens,
é só VANTAGENS!**

Se produzirmos
MAIS LIXO
pagaremos uma
FATURA MAIOR.

ESTÁ NA SUA MÃO!
Travar o desperdício
depende de si.

**REDUZA
O DESPERDÍCIO**

Na hora de **COMPRAR**
prefira produtos:

Avulso, em embalagem
simples, familiar, de recarga
ou retornável.

EVITE AS EMBALAGENS

As embalagens representam
uma grande parte do lixo
que produzimos!

**POUPE dinheiro nas
compras e no serviço
da Recolha do Lixo!**

Sensibilize família e
amigos para lhe seguirem
o exemplo!

Caros Municípes,

Confrontamo-nos hoje com uma gestão dos resíduos mais consentânea com o progresso ambiental e com o respeito pela salvaguarda da qualidade de vida das populações. Mas soluções tecnologicamente mais evoluídas são necessariamente mais onerosas. A transição do destino final dos resíduos do Aterro Intermunicipal de Taboiera para a Unidade de Tratamento Mecânica e Biológica (com um custo de 1,5ME para a Câmara Municipal), veio a resultar no aumento de 51% do custo por cada tonelada tratada.

Significa que, para garantir a sustentabilidade financeira desta evolução, as actuais taxas aplicadas não serão suficientes, sendo o executivo camarário obrigado a aumentá-las em mais 10% em relação aos valores actualmente praticados. Porque acreditamos que, especialmente em contexto de crise económica, este aumento vai sacrificar ainda mais os orçamentos familiares, lançamos o compromisso de não aumentar a taxa sobre os Resíduos, caso, em conjunto, sejamos capazes de reduzir o lixo produzido no Município em 4% (750 toneladas) até ao final do corrente ano.

A Campanha de sensibilização “Menos Lixo, Mais Poupança” irá elucidar-nos sobre como poderemos produzir menos lixo, beneficiando, ao mesmo tempo de vantagens individuais e financeiras.

Na expectativa da colaboração de todos,

José Ribau Esteves
Presidente da Câmara Municipal de Ílhavo



37
À mesa com ...

Bacalhau à Chefe

ingredientes:

Bacalhau (postas do lombo)
Ovo
Farinha
Azeite
Cebola
Alho
Tomate
Pimento vermelho
Bacon
Salsa
Piri-piri
Azeitonas

modo de preparação:

Depois de demolhadas, passe as postas de bacalhau por ovo batido e farinha e leve a fritar, colocando-as de seguida numa travessa.

Prepare o molho que irá cobrir as postas. Leve ao lume (brando) um tacho com azeite, cebola e alho picados, tomate pelado, pimento vermelho aos pedaços, bacon cortado em cubos pequenos, salsa e piri-piri quanto baste. Regue sobre o bacalhau.

Entretanto, frite batatas às rodelas ou coza-as.
Sirva com salada de alface e azeitonas.

BOM APETITE!



Passatempos

:: Sopa de Letras

Localize no quadro palavras relacionadas com o Museu Marítimo de Ílhavo. Estas podem encontra-se escritas em todas as direcções.

- MEMÓRIAS
- PESCA
- BACALHAU
- CARTOGRAFIA
- ESPÓLIO
- FAINA
- EXPOSIÇÕES
- TESTEMUNHOS
- RIA

A	J	L	T	G	J	H	O	I	N	T	E
A	S	S	E	O	Ç	I	S	O	P	X	E
F	B	B	A	M	E	S	U	S	J	O	R
O	A	E	N	L	E	E	M	E	F	I	A
R	C	J	I	N	H	M	E	A	A	R	A
A	A	R	A	S	U	S	O	Ç	S	L	L
J	L	O	F	Ç	X	M	L	R	Z	T	A
S	H	C	L	Õ	S	R	M	I	I	R	L
R	A	F	E	S	P	O	L	I	O	A	U
M	U	A	Z	M	I	R	Z	A	S	U	S
C	A	R	T	O	G	R	A	F	I	A	L
X	T	A	W	N	S	T	E	S	O	I	M
S	T	E	S	T	E	M	U	N	H	O	S
F	O	M	L	Ç	C	A	R	T	O	I	R
D	M	I	A	C	S	E	P	I	L	N	N

38

Passatempos

:: Jogo das Diferenças

Descubra nestas figuras 6 diferenças



FICHA TÉCNICA

Director

José Agostinho Ribau Esteves

Propriedade e Edição

Câmara Municipal de Ílhavo

Redacção

Pelouro da Acção Social

Fotografias

Arquivo Fotográfico CMI

Design

Gabinete de Comunicação CMI

Impressão

Gráfica Feirense

Periodicidade

Anual

Tiragem

1700

Depósito Legal

216262/04

Distribuição

Gratuita





CONTACTOS ÚTEIS

Câmara Municipal de Ílhavo

www.cm-ilhavo.pt | E-mail: geral@cm-ilhavo.pt

Tel: 234 329 600

Fax: 234 329 601

Linha Verde

Tel: 800 202 991

Serviço Atendimento Social Integrado

Tel: 234 329 640

Serviço Municipal de Protecção Civil

Tel: 234 329 629

Museu Marítimo de Ílhavo

Tel: 234 329 990

Casa Gafanha - Museu Municipal

Tel: 234 329 602

Biblioteca Municipal de Ílhavo

Tel: 234 321 103

Ecocentro Municipal/Centro de Educação Ambiental

Tel: 234 329 600

Recolha de Monos

Tel: 234 325 549

Serviço Municipal de Informação ao Consumidor

Tel: 234 329 600

Gabinete de Apoio ao Emigrante

Tel: 234 329 623

Centro Cultural

- Ílhavo | Tel: 234 397 260

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 397 263

Fórum Municipal da Juventude

- Ílhavo | Tel: 234 321 079

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 183 773

- Pólo de Vale de Ílhavo | Tel: 234 326 826

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 086 668

- Gafanha do Carmo | Tel: 234 398 009

Piscinas Municipais

- Ílhavo | Tel: 234 329 607

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 363 080

- Vale de Ílhavo (descoberta) | Tel: 234 324 819

Bombeiros Voluntários de Ílhavo

Tel: 234 320 120

Centros de Saúde

- Ílhavo | Tel: 234 325 876

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 390 950

- Gafanha da Encarnação | Tel: 234 361 902

- Gafanha do Carmo | Tel: 234 361 968

- Costa Nova | Tel: 234 369 884

Postos da GNR

- Ílhavo | Tel: 234 322 777

- Gafanha da Nazaré | Tel: 234 393 070

Polícia Florestal

Tel: 234 364 383

AdRa - Águas da Região de Aveiro

N.º Verde: 800 201 202

EDP - Avarias

Tel: 800 506 506

Emergências Gás Natural

Tel: 808 200 157

Linha de Emergência

Tel: 112

Intoxicações

Tel: 808 250 143

Linha Nacional de Emergência Social

Tel: 114

Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica

Tel: 808 202 148

Saúde 24

Tel: 808 242 424

Linha do Cidadão Idoso

(Dias úteis das 10h às 17h)

Tel: 800 203 531

SOS Voz Amiga

Tel: 800 202 669



o mar por tradição